



SAVONIA

Sekaisin parista

Nuorten ajatuksia päihteistä ja päihteettömyydestä

Henna Isokangas
Laura Koponen

Opinnäytetyö

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Henna Isokangas, Laura Koponen			
Työn nimi "Sekaisin parista" – nuorten ajatuksia päihteistä ja päihteettömyydestä			
Päiväys	5.4.2012	Sivumäärä/Liitteet	48
Ohjaaja(t) Yliopettaja Liisa Koskinen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia ammattikorkeakoulu, Terveysala Kuopio			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Nuorten päihteidenkäyttö on Suomessa ja myös maailmalla merkittävä terveysuhka. Nuorten päihteidenkäyttö ilmentää usein avun tarvetta ja on yksi merkittävimmistä mielenterveysongelmista. Nuoret saavat mallin päihdekäyttäytymiselle aikuisten ja ystävien sosiokulttuurisesta ympäristöstä. Nuorten asenteisiin päihteitä kohtaan on tärkeää vaikuttaa mahdollisimman varhain, sillä päihteiden käyttö haittaa nuoren kehitystä ja identiteetin muodostumista.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata sosiaalisen median keskustelufoorumeissa käyvien nuorten ajatuksia päihteiden käytöstä, päihteettömyydestä sekä sitä tukevista asioista. Tarkoitus on, että saatua tietoa voidaan hyödyntää terveysalalla päihdetyön opetuksessa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto analysoitiin induktiivisen sisällön analyysin keinoin. Aineisto kerättiin sosiaalisen median Suomi24:n sekä Päihdelinkin keskustelupalstoilta. Kaikkiaan aineistoa kertyi 63 sivua, joista 39 sivua Suomi24:n ja 24 sivua Päihdelinkin keskustelupalstoilta.</p> <p>Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sosiaaliset paineet sekä henkinen paha olo olivat iso syy nuorten päihteidenkäytölle. Kavereiden painostus päihteetöntä nuorta kohtaan aiheuttaa paineita ja he kokivat, että hyväksytyksi tullakseen heidän oli käytettävä päihteitä. Moni nuori koki jäävän yksin, koska ei käytä päihteitä. Nuorten paha olo johtui monista ongelmista, joihin he eivät ole saaneet apua. Nuoret olivat huomanneet päihteiden helpottavan olotilaa, ja näin päihdekierre alkoi. Päihteettömillä nuorilla oli hyvät välit vanhempiinsa eivätkä nuoret halunneet rikkoa luottamussuhdetta käyttämällä päihteitä.</p> <p>Keskustelut osoittivat nuorten tarvitsevan paljon enemmän tietoa päihteistä ja tukea päihteettömässä elämäntavassa.</p>			
Avainsanat Nuoret, päihteet, päihteettömyys, voimaantuminen, ehkäisevä päihdetyö			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Henna Isokangas, Laura Koponen			
Title of Thesis "A few drinks?" Mixed up because of substance use: Thoughts about substance and non-substance use among the youth			
Date	5.4.2012	Pages/Appendices	48
Supervisor(s) Principal lecturer Liisa Koskinen			
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences			
<p>Abstract</p> <p>Substance use among adolescents is a remarkable health risk not just in Finland but also around the world. Usually the use of drugs signals the need of help and it is one of the prominent mental health problems. Adolescents get the example to use intoxicants from the sociocultural environment of adults and friends. It is important to influence adolescents' attitudes as regards intoxicants as soon as possible because they are building their identity. Using intoxicants disturbs youths' development and formation of identity.</p> <p>Our aim was to describe thoughts of adolescents who use social media, how they feel about intoxicants and the non-substance use. The purpose of this thesis is to give some information how to support adolescents' non-substance use and co-operate with them in this matter.</p> <p>The aim of the research was to clarify drug use among adolescents, non-substance use and things which support non-substance use. Research material was collected from social media, using Suomi24's and Päihdelinkki's discussion boards. We collected 63 pages of material, out of which 39 pages were from Suomi24 discussion board and 24 pages from Päihdelinkki's discussion board. Discussions were analyzed by inductive content analysis.</p> <p>The results showed that social pressure and anxiety are reasons why adolescents start using intoxicants. Friends' pressure towards a non-substance user is harsh and they feel they have to use drugs to be accepted. Many adolescents feel lonely, because they don't use drugs. Adolescents' anxiety is an outcome of several different factors to which they haven't had help. Adolescents have noticed that anxiety relieves when they use intoxicants and that's how addiction has started.</p> <p>Discussions in the internet showed that adolescents need more information about substances and support in life without substances.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Intoxicants, adolescents, empowerment, substance abuse prevention</p>			

SISÄLTÖ

1	Tutkimuksen tausta.....	6
2	Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat	8
2.1	Suomalaisnuorten päihdekäyttäytyminen	8
2.2	Päihteisiin liittyvät haitat	13
2.3	Suomalaisnuorten päihteettömyyden edistäminen	14
2.4	Voimavaralähtöisyys nuorten päihteettömyyden edistämässä	18
3	Tutkimuksen toteutus.....	20
3.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	20
3.2	Aineiston keruun toteuttaminen	20
3.3	Sosiaalinen media aineistonkeruun välineenä	21
3.4	Aineiston analysointi	23
4	Tutkimuksen tulokset	26
4.1	Nuorten suhtautuminen päihteisiin	26
4.2	Nuorten päihteiden käyttöä edistävät tekijät	28
4.3	Nuorten päihteettömyyttä edistävät tekijät.....	30
5	Pohdinta	33
5.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	33
5.2	Tutkimuksen keskeiset tulokset ja johtopäätökset.....	36
5.3	Tutkimustulosten hyödynnettävyys.....	39
5.4	Jatkotutkimusaiheet.....	39
5.5	Ammatillinen kehittyminen opinnäytetyöprosessissa	40
	Lähteet	41

1 Tutkimuksen tausta

Tässä opinnäytetyössä kuvataan sosiaalisen median keskustelupalstoilla kirjoittavien nuorten ajatuksia päihteistä, päihteettömyydestä ja niistä tekijöistä, jotka parhaiten edistävät heidän päihteettömyyttään. Tutkimme aihetta sosiaalisen median avulla, koska se on merkittävä osa nuorten jokapäiväistä elämää ja siellä he useasti kertovat siellä asioita avoimemmin kuin kasvotusten.

Päihteiden käyttö erilaisissa muodoissaan on osa länsimaista, myös suomalaista kulttuuria, ja se liittyy usein sosiaaliseen kanssakäymiseen. Alkoholinkäyttö on Suomessa usein humalahakuista, mikä heijastuu väistämättä myös nuorten päihdekokeiluihin ja päihteiden käyttöön. (Tacke 2004.) Yhteisön, perheen ja ystävien muodostama sosiokulttuurinen ympäristö antavat pohjan myös niille nuorten asenteille, tiedoille ja taidoille, jotka liittyvät terveystottumuksiin sekä päihteisiin (Weitzman, Nelson & Wechler 2003). Näin nuoret oppivat vanhempien ja muiden aikuisten esimerkiksi tietyn tavan käyttää päihteitä, jolloin suurena riskinä on päihdeongelman kehittyminen jo varhaisessa vaiheessa. Suomalaisten nuorten päihteiden käyttöä pidetään merkittävänä terveysuhkana myös maailmanlaajuisesti. (Bränström, Sjöström & Andersson 2007; Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008.) Vaikka päihteiden ostaminen, niiden hallussapito, käyttäminen ja välittäminen ovat nuorilta kiellettyä, on päihteiden käytöstä tullut osa nuorisokulttuuria (Huttunen 1998; Tacke 2004).

Nuorilla päihteiden käyttö ilmentää usein avuntarvetta, ja päihdeongelma onkin yksi nuorten yleisimmistä mielenterveysongelmista. Vaikka viimeisen vuosikymmenen aikana suomalaisten nuorten päihteiden käyttö on kääntynyt laskuun (Salekari 2005), on suomalaisten nuorten huumeiden käyttö lisääntynyt 1990-luvun jälkeen nopeasti ja etenkin 13–15-vuotiaiden tyttöjen tupakointi on lisääntynyt runsaasti, mitä pidetään riskinä huume-kokeiluille (Tacke 2004). Nuorten alkoholinkäyttö on suuri huolenaihe, sillä vuonna 2007 tehdyn terveystapatutkimuksen mukaan 14–15-vuotiaista nuorista 18 % oli humalassa vähintään kerran kuukaudessa, 15 % tupakoi päivittäin ja jopa 6 % oli kokeillut huumeita (Luopa ym. 2008). Suomalaisnuorten päihteiden käyttö alkaa 12–13 vuoden iässä ja päihdehäiriöt 14–15-vuotiaina (THL 2011a).

Päihteillä tarkoitamme tässä opinnäytetyössä *kemiallisia aineita, joita ihminen käyttää päihtymystarkoitukseen, muuttaakseen tai sekoittaakseen omaa oloa* (Päihdelinkki 2006). Päihteet vaikuttavat aivojen välittäjäaineisiin ja saavat ihmisen tuntemaan mielihyvää (Kinnunen 2011, 36). Päihteitä ovat muun muassa alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet (kannabis, kokaiini, ekstaasi, amfetamiini, heroiini), liimat, liuottimet ja lakat sekä päihtymystarkoituksessa käytetyt lääkkeet (Päihdelinkki 2006). Huumaavien aineiden kirjo on erittäin laaja ja niitä kehitetään koko ajan lisää (Pirskanen 2007, 19).

Nuoruusikä on tärkeä vaihe ihmisen mielenterveyden edistämisessä. Nuori etsii suuntaa elämälleen ja rakentaa identiteettiään ympäristöstä saatujen mallien avulla. Näinä ikävuosina nuoreen ja hänen valintoihinsa voi vaikuttaa ja suuriakin muutoksia voi tapahtua. (Fadjukoff 2007, 9–11.) Tämän vuoksi nuorten asenteisiin ja ajatuksiin päihteitä kohtaan tulisi vaikuttaa nuoren terveyttä edistävästi mahdollisimman varhain.

Opinnäytetyömme aihe on työelämälähtöinen ja ajankohtainen. Valitsimme aiheeksemme nuorten päihteettömyyden tukemisen, sillä pidämme asiaa tärkeänä ja ajankohtaisena, yhteiskunnallisena haasteena, johon on tarve vastata. Tutkimusten mukaan lukioikäisten nuorten humalahakuinen juominen lisääntyi erityisesti vuoden 2004 alkoholiuudistuksen myötä (Salmi 2008). Työn taustalla on myös henkilökohtainen kiinnostuksemme nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista.

Työmme toimeksiantajana on Savonia-ammattikorkeakoulun, terveysalan Kuopion yksikkö. Tavoitteenamme on tuottaa tutkimuksella sellaista uutta tietoa nuorten päihteettömyyden edistämisestä ja tukemisesta, jota voisi hyödyntää terveysalan opinnoissa. Työmme ei ole osa suurempaa kansallista projektia tai hanketta, mutta se tukee suurempia terveysprojekteja, kampanjoita sekä kehitysohjelmia kuten Savuton Suomi, Savuton Kuopio, Terve Kuopio, Kännissä olet ääliö ja Terveys 2015 -terveysohjelma.

2 Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat

2.1 Suomalaisnuorten päihdekäyttäytyminen

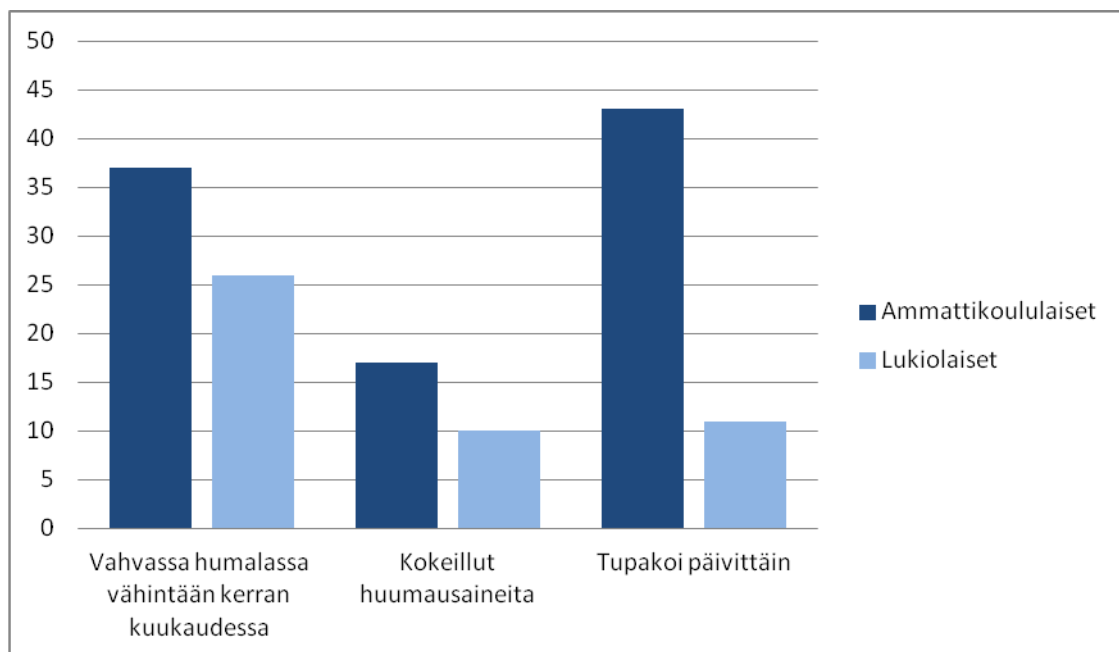
Tupakka- ja alkoholikokeilut ovat nuorille eräänlainen riitti, jolla he pyrkivät itsenäisyyteen ja aikuisten maailmaan sekä pyrkivät kiinnittymään yhteiskuntaan. Monella nuorella päihteiden käyttö saattaa kokeiluvaiheessa olla runsasta, mutta he pystyvät vähentämään käyttöä ennen riippuvuuden, eli addiktion, syntymistä. Päihderiippuvuus on tila, joka liittyy päihteiden jatkuvaan käyttöön. Addiktiolle on ominaista pakonomainen halu tai himo käyttää jatkuvasti päihdyttävää ainetta ja suurentaa sen käyttöänsä. Henkilöllä on myös alentunut kyky hallita päihteen käytön aloittamista, määrää ja lopettamista. Annosten kasvaessa myös elimistön toleranssi, eli kyky sietää ainetta, kasvaa. Riippuvuudesta kärsivän henkilön fyysinen ja psyykinen terveydentila heikkenee sekä käytön lopettamiseen liittyvät fyysiset ja psyykkiset vieroitusoireet tulevat esille. (Kinnunen 2011, 36; Myllyhoito 2011; Terveysportti 2011.)

Nuoruusiän kehityksen vahingoittumisen välttämiseksi olisi tärkeää puuttua nuorten epäsosiaaliseen käyttäytymiseen tai ongelmalliseen päihteiden käyttöön. Kokeilu- luontoisen päihteiden käytön jälkeen osa nuorista siirtyy käyttämään päihteitä säännöllisesti tai sosiaalisissa tilanteissa, esimerkiksi ystävien kanssa. Ystävien päihteiden käytöllä on suuri vaikutus nuorten päihteiden käyttöön. (Pirskanen 2007, 20, 29; Niemelä 2010, 109.) On myös tutkittu, että seurustelusuhde itseä vanhemman kanssa mahdollisesti lisää päihteiden käyttöä. Tämä on todettu erityisesti tytöillä, koska he seurustelevat poikia useammin itseään vanhemman henkilön kanssa. (Niemelä 2009, 52.)

Päihteiden käytön aloittamiselle on esitetty kaksi näkökulmaa: nuorisokulttuurinen malli ja syrjäytymismalli. Nuorisokulttuurisen mallin mukaan päihteet ovat osa ilonpitoa sekä vapaa-ajan viettoa. Mallin mukaan sen avulla haetaan kokemuksia, seikkailuja ja jännitystä, ehkäistään tylsyyttä ja etsitään sosiaalisesti estotonta olotilaa. Syrjäytymismallin mukaan huonot olosuhteet ja muut ongelmat ajavat nuoren päihteiden käyttöön. (Pirskanen 2007, 20–21; Kekki & Palmi 2008, 13.)

Ruotsalaisen tutkimuksen (Bränström ym. 2007) mukaan nuoria päihdekokeilulle altistavat muun muassa turvattomassa lähiössä asuminen, huono koulumenestys, perheen ongelmat sekä päihteitä käyttävät ystävät. Myös vanhempien koulutuksella ja sosioekonomisella taustalla nähtiin olevan vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön. Esimerkiksi nuoret, joiden vanhemmat olivat heikoiten koulutettuja, käyttivät päihteitä enemmän kuin ne nuoret, joiden vanhemmilla oli yliopistokoulutus. Vastaavasti ne nuoret, joiden vanhemmat asuivat eri paikkakunnilla tai olivat eronneet, käyttivät päihteitä enemmän kuin ne nuoret, jotka asuivat molempien vanhempiensa kanssa. Yllättävä tutkimuksessa esille noussut riskitekijä nuorten päihdekäyttäytymiselle oli vanhempien työllisyystilanne. Ne nuoret, joiden molemmat vanhemmat olivat työttömiä, käyttivät päihteitä yli kymmenen prosenttiyksikköä vähemmän kuin ne nuoret, joiden molemmat vanhemmat olivat työssä käyviä.

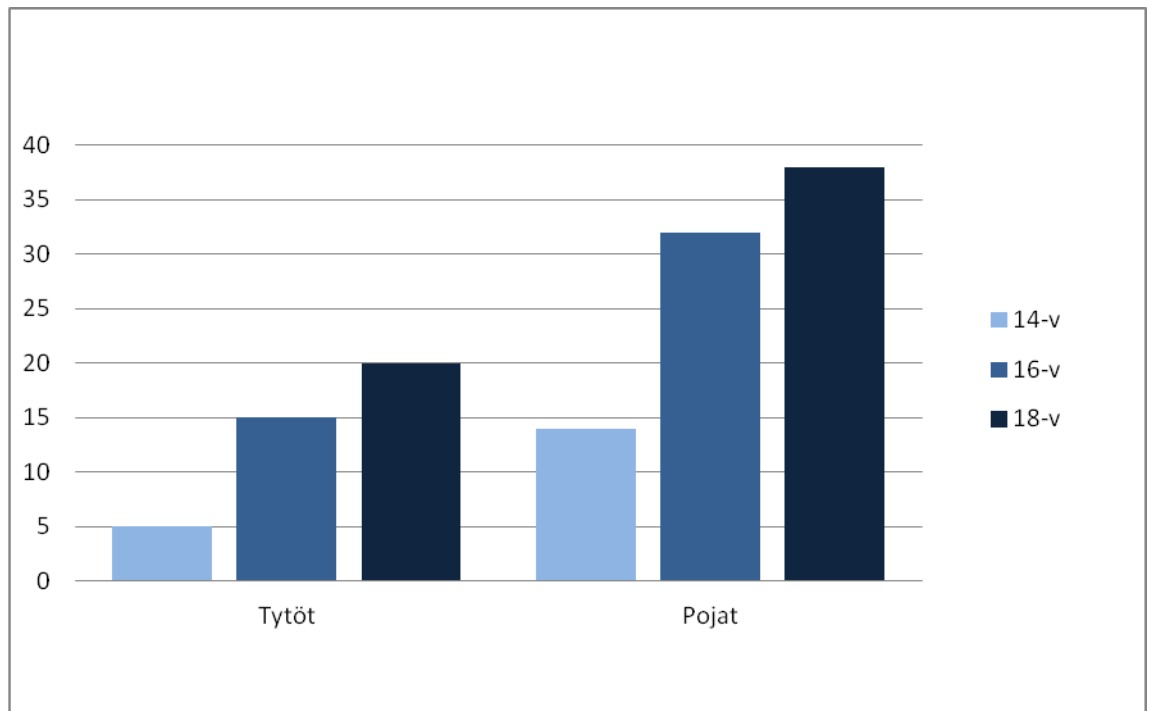
Suomalaisten väestöryhmien välisissä terveyseroissa yhdeksi isoksi uhkaavaksi taustatekijäksi on todettu polarisaatio, eli erilaisiin nuorisoryhmiin kasautuvat haitalliset terveystottumukset (kuvio1). Lukiolaisten ja ammattikoululaisten välillä on huomattu suuria eroja. Lukiolaisista 26 % oli vuonna 2007 ollut vähintään kerran kuukaudessa humalassa. Vastaava luku ammatillisessa koulutuksessa olevilla oli 37 %. Huumausaineita oli kokeillut 10 % lukiolaisista ja heistä tupakoi 11 % päivittäin. Vastaavat luvut ammatillisessa koulutuksessa olevilla olivat 17 % ja 43 %. (STM 2008.)



Kuvio 1: Ammattikoululaisten ja lukiolaisten päihdekäyttäytyminen (%) (STM 2008)

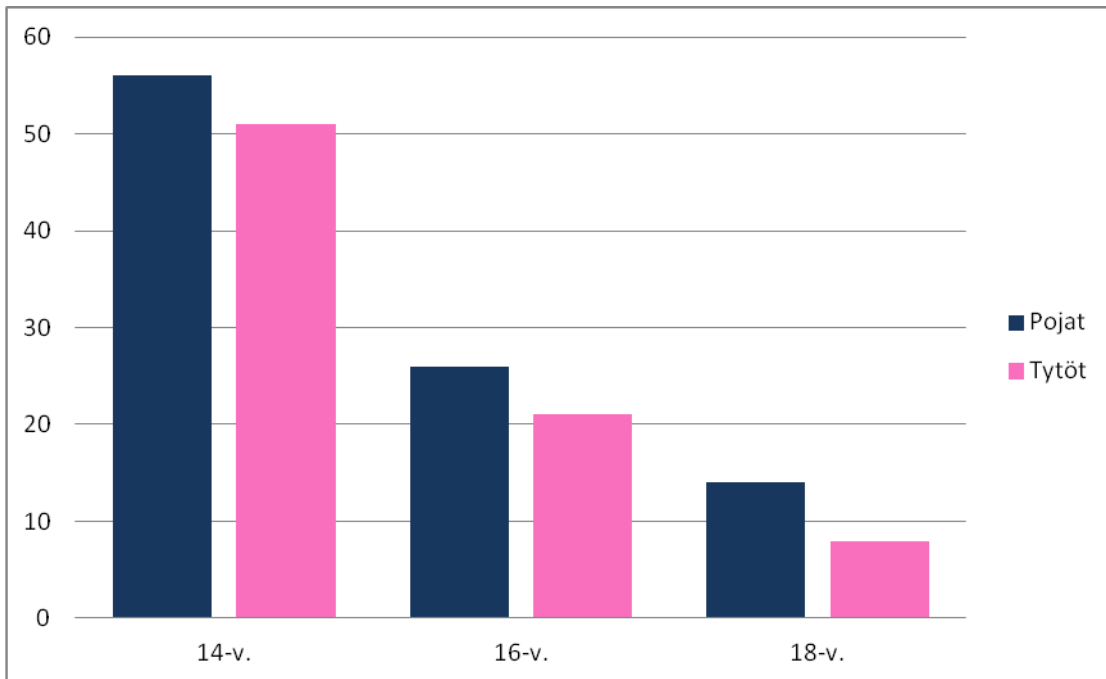
Tupakkalain 10 §:n mukaan *tupakkatuotetta ei saa myydä eikä muutoin luovuttaa alle 18-vuotiaalle* (Tupakkalaki 693/2010). Tästä huolimatta Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2011 tilastojen mukaan 14-vuotiaista pojista 4 % ja 16-vuotiaista pojista 19 % polttaa päivittäin, tyttöjen vastaavat luvut ovat 6 % ja 19 %. Tyypillisin ikä kokeilla tupakointia tai aloittaa se on 13–15-vuotiaana. (Kinnunen 2011, 37; THL 2011b.) Vuosina 2010–2011 tehdyssä kouluterveyskyselyssä huomattiin selvästi oppilaitostyyppin mukaisia eroja: 15 % yläkoululaisista, 11 % lukiolaisista ja 40 % ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista ilmoitti tupakoivansa päivittäin (THL 2011c). Vuonna 2007 toteutetun ESPAD-tutkimuksen (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) mukaan 4988 vastanneesta 15–16-vuotiaasta suomalaisnuoresta yhteensä 30 % oli tupakoinut kuluneen kuukauden sisällä. Kaikkiaan suomalaisista nuorista tupakoi 20–25 % (Hibell ym. 2007; Metso ym. 2009; Kouluterveyskysely 2010). Kansainvälisessä tutkimuksessa nuorten tupakointi oli selvästi yleisintä Itävallassa, Tšekissä, Bulgariassa ja Latviassa (40–45 %). Vähäisintä polttaminen oli Armeniassa, Islannissa, Norjassa ja Portugalissa (7–19 %).

Nuuskan käyttö on yleistymässä, vaikka sen myynti on Suomessa kielletty (STM 2009b; Tupakkalaki 693/2010). Sosiaali- ja terveysministeriön (2011) nuorten terveyystapatutkimuksen tulosten (kuvio 2) mukaan 14-vuotiaista pojista 14 %, 16-vuotiaista pojista 32 % ja 18-vuotiaista pojista 39 % oli kokeillut nuuskaa. Tyttöjen kohdalla luvut olivat pienempiä: 14-vuotiaista alle 5 %, 16-vuotiaista alle 15 % ja 18-vuotiaista noin 20 % oli kokeillut nuuskaa. Tyypillinen nuuskaaja on poika, joka opiskelee ammatillisessa oppilaitoksessa (Kinnunen 2011, 36).



Kuvio 2: Nuuskaa kokeilleiden nuorten osuus (%) ikäryhmittäin (Kinnunen 2011).

Suomalaisnuorten alkoholinkäyttö on ennen täysi-ikäisyyttä hyvin yleistä. On huomattu, että tyttöjen alkoholinkäyttö on vähintään yhtä yleistä tai jopa yleisempää kuin poikien. 14–15-vuotiaista tytöistä 29 % ja pojista 26 % käyttää alkoholia kerran kuukaudessa tai useammin. 16-vuotiaista tytöistä 14 % ja pojista 15 % käyttää alkoholia ainakin kerran viikossa. Lukion 2.-luokkalaisista tytöistä 69 % ja pojista 67 % käyttää alkoholia kerran kuukaudessa tai useammin, ammatillisessa koulussa vastaavat luvut ovat tytöillä 73 % ja pojilla 76 %. (STM 2009a; Kinnunen 2010, 37.) 12–14-vuotiailla jokaviikkoinen juominen on vielä harvinaista, mutta lähes viidennes 14-vuotiaista käyttää alkoholia ainakin kerran kuukaudessa. 16-vuotiaista melkein puolet käyttää alkoholia vähintään kerran kuukaudessa ja 18-vuotiaista jo lähes 80 %. Keskimäärin viidennes nuorista juo itsensä vähintään kerran kuukaudessa kovaan humalaan. (STM 2009a.) ESPAD-tutkimuksen (2007) tuloksista ilmeni, että 15–16-vuotiaista nuorista 72 % oli käyttänyt alkoholia kuluneen vuoden aikana ja humalaan itsensä oli juonut vuoden aikana 45 %. Sosiaali- ja terveysministeriön (2009a) terveystapatutkimuksen mukaan 12-vuotiaista nuorista 91 % ilmoitti, että ei käytä alkoholia missään määrin. Kuvio 3 havainnollistaa, että 14-vuotiaista pojista 56 % ja tytöistä 51 % ilmoitti olevansa raittiita, 16-vuotiailla pojilla ja tytöillä vastaavat luvut olivat 26 % ja 21 % ja 18-vuotiaista pojista raittiita ilmoitti olevansa 14 % ja tytöistä 8 %.



Kuvio 3: Raittiiden nuorten osuus (%) STM:n (2009a) terveystapatutkimuksen mukaan.

Huumealtistus neljän viime vuoden aikana ei ole vähentynyt, vaan näyttäisi kääntyneen nousuun etenkin poikien keskuudessa. 14-vuotiaista pojista noin 7–8 %:lle oli tarjottu vuonna 2011 huumeita (STM 2009a; STM 2011). Joka kuudennelle 18-vuotiaalle pojalle ja tytölle tarjottiin vuonna 2011 huumeita (Tanhua, Virtanen, Knuuti, Leppo & Kotovirta 2011, 46). Sosiaalinen huumealtistus tarkoittaa, että tuttavapiirissä on huumekekeilijoita ja nuorelle on tarjottu huumeita (Pirskanen 2007, 25–26; STM 2009a). Vuonna 2007 tehdyn ESPAD-tutkimuksen mukaan kannabista oli kokeillut 8 % 15–16-vuotiaista nuorista (Forsell, Virtanen, Jääskeläinen, Alho, Partanen & 2010, 41). Suomessa ja koko Euroopassa kannabis on laittomia huumausaineista käytettyin (Kinnunen 2011, 38). Vastanneista nuorista 0–2 % oli joskus kokeillut erilaisia laittomia huumeita. Lukion 1. -2.-luokkalaisista laittomia huumeita oli vuosina 2008–2009 kokeillut noin 11 %, kun vastaava luku ammatillisissa oppilaitoksissa oli 17 %. (Forsell ym. 2010, 41.) Tutkimusten mukaan tyttöjen huumausaineiden käyttö on yleisempää kuin poikien ja he myös tuntevat enemmän huumausaineiden käyttäjiä (Pirskanen 2007, 26; Salmi 2008). 16-vuotiaista tytöistä 53 % tietää vähintään yhden ihmisen, joka käyttää huumeita. Samanikäisten poikien kohdalla vastaava luku on 47 %. (STM 2011.) Valtaosa huumaavien aineiden tarjonnasta nuorille tulee tuttavilta ja ystäviltä. Tämä suuntaus on vallinnut vuosituhannen taitteesta, jolloin tuntematto-

mien osuus huumeiden tarjoajina kääntyi laskuun ja tuttavien osuus lähti nousuun. (STM 2009b.)

Suomen lain mukaan huumausaineiden hallussapito ja käyttö on laitonta (Huumausainelaki 373/2008). Laissa kielletään myös alkoholi- ja tupakkatuotteiden myynti alle 18-vuotiaille (Alkoholilaki 1143/1994; Tupakkalaki 693/2010). Tästä huolimatta alaikäiset käyttävät päihteitä. Päihteiden saatavuus määrittää nuorten päihteiden käytön määrää: esimerkiksi alkoholia käytetään sitä enemmän, mitä helpommin sitä on saatavilla (Niemelä 2010, 109). Päihteiden saannin lähteet vaihtelevat eri-ikäisillä ja ovat erittäin moninaiset. Useimmiten päihteet saadaan muiden, kuten esimerkiksi täysi-ikäisen kaverin kautta, joka onkin tärkein sosiaalisista lähteistä. Nuoret myös itse ostavat tupakkaa ja alkoholia kioskista tai kaupasta. (Holmila, Karlsson & Raitasalo 2007, 158; STM 2011.) Vuonna 2009 kouluterveyskyselyssä 15–17 % nuorista kertoi saavansa alkoholia vanhemmiltaan (Niemelä 2010, 110).

2.2 Päihteisiin liittyvät haitat

Päihteillä on suuri vaikutus niin nuorten kuin aikuistenkin terveyteen. Nuorilla päihteet vaikuttavat erityisen haitallisesti esimerkiksi hermostoon ja yksilönkehitykseen. Krapula- ja vieroitusoireet ovat nuorilla lievempiä kuin aikuisilla. Tämä johtuu siitä, että nuorilla keskushermoston sietokyky on parempi ja toleranssi kehittyy hitaammin. Nuoret tulevat humalaan aikuisia hitaammin, koska alkoholin humalluttava vaikutus kasvaa vasta iän myötä. Nuorilla elimistössä on enemmän vettä kuin aikuisilla, joten tämä selittää osaksi asian. Lapsille ja nuorille alkoholin vaarallisin vaikutus on verensokerin lasku, jonka takia toimintakyky laskee aivojen energiansaannin vaikeutuessa. Verensokerin lasku on alkoholimyrkytyksen oireista tavallisin. Veren alkoholipitoisuuden ei tarvitse olla kovin korkea aiheuttaakseen lapselle ja nuorelle tajuttomuuden tai kuoleman, usein johtuen matalasta verensokerista. (Pirskanen 2007, 30.) Nuorilla alkoholimyrkytys johtuu usein kokemattomuudesta ja suurista alkoholimääristä, jotka on nautittu liian nopeasti (Niemelä 2010, 110).

Aivojen kypsyminen kestää noin 25 ikävuoteen saakka ja erityisesti nuoruusiässä kehitys on voimakasta. Otsalohkon keskeisiä toimintoja ovat päättely- ja ongelmanratkaisukyky, impulssikontrolli ja harkinta. Nuorten hetken mieltäjohteesta toiminnan ja

aikuisia heikomman riskinarviointikyvyn voi selittää osin otsalohkon kehitysvaiheella. Pitkäaikaisella ja runsaalla päihteiden käytöllä saattaa ääritapauksissa olla aivotointoihin liittyviä pitkäaikaisia tai pysyviä muutoksia. Neuropsykologisissa tutkimuksissa on selvitetty, että päihteitä runsaasti käyttävät nuoret selviävät päihteettömiä nuoria huomattavasti huonommin esimerkiksi havainnointia ja muistia vaativista tehtävistä. (Niemelä 2010, 111.) Päihteiden käytöllä on vaikutusta myös kognitiivisiin toimintoihin sekä sukupuoli- ja kasvuhormoneihin. Näin ollen esimerkiksi alkoholinkäyttö nuorella iällä voi myöhästyttää puberteettia. (Pirskanen 2007, 30; Niemelä 2010, 111.)

Päihteiden käytöllä on erilaisia psyykkisiä ja sosiaalisia haitallisia seuraamuksia, kuten esimerkiksi koulutehtävien laiminlyöminen ja toisten satuttaminen. Nuori ei itse välttämättä tunnista haitallisten seurausten yhteyttä alkoholiin tai huumeisiin. Päihteiden jatkuva käyttö tuo haitallisia seuraamuksia ja mahdollisesti johtaa ongelmien kasaantumiseen, vaiheeseen jossa päihteitä käytetään väärin tai jopa riippuvuuteen. (Pirskanen 2007, 29–31.) 5–10 % länsimaisista nuorista täyttää haitallisen käytön tai riippuvuuden kriteerit. Päihdehäiriöiden on osoitettu olevan riskitekijä nuorisoriikollisuudelle, ja suuri osa rikoksista tehdäänkin päihtymyksen alaisena. Suomessa on käynyt ilmi, että nuorten tekemillä rikosten uusimisilla on voimakkaasti yhteyttä päihteiden käyttöön. Yhdysvalloissa on tutkittu, että joka toisella nuorella, joka on tuomittu, on päihdehäiriö, yleisimmin huume- sekä alkoholiongelma samanaikaisesti. Suomalaisista nuorista rikoksen uusijoista 85 % kertoo juovansa itsensä vähintään kerran viikossa humalaan. Rikosten lisäksi mielenterveysongelmat, vaikeudet koulussa, epäterveelliset elämäntavat, sosiaalisen tuen puute ja erilaiset tapaturmat ovat päihteitä käyttävillä nuorilla yleisempiä kuin päihteettömillä nuorilla. (Niemelä 2009, 49, 53.)

2.3 Suomalaisnuorten päihteettömyyden edistäminen

Ehkäisevä päihdetyö on laaja käsite ja sitä tehdään monilla eri tavoilla ja monissa eri tasoissa. Se sisältää toimenpiteitä ja päätöksiä koskien päihteiden käyttöä ja niistä aiheutuvia haittoja. Päihteiden käyttöön tulisi puuttua eri tasoilla ja huomioida samanaikaisesti useita eri päihdekäyttöön vaikuttavia tekijöitä. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist 2001, 9; Niemelä 2009, 55; Herranen 2010, 29.) Ehkäisevä päihdetyö nuorten parissa sisältää muutakin kuin päihteistä puhumista. Nuorisotyön kautta keskitytään nuoren kokonaisvaltaiseen elämänhallinnan rakentamiseen. Nuorta ohjataan, autetaan ja tuetaan kasvu- ja sosiaalistumisprosessissa, mikäli on

asioita ja kysymyksiä, joita hän ei osaa omatoimisesti ratkaista. Tärkeää on, että nuori kokee itse olevansa osallisena ratkaisuihin, jotka koskevat hänen omaa elämäänsä. (Forsell ym. 2010, 48.)

Preventio tarkoittaa sairauden, tässä työssä myös riippuvuuden, ehkäisyä. Preventioiden eri tasot tukevat toisiaan, jotta saataisiin toimiva kokonaisuus. (Huoponen ym. 2009, 9.) Primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventiosta puhutaan toiminnan tason sekä kohderyhmän mukaan. Näistä ainoastaan primaaripreventio on toimintaa ennen sairauden/ riippuvuuden syntymistä ("valistus", päihteistä ja riippuvuudesta kertominen suurille väestöryhmille). Sekundaaripreventiolla tarkoitetaan toimintaa, jossa pyritään poistamaan sairauteen tai riippuvuuteen liittyviä riskitekijöitä ja näin estämään sairauden etenemistä. Tertiaariprevention tarkoituksena on estää jo olemassa olevien haittojen paheneminen. (Tammi 2006; Koskenvuo & Mattila 2009.)

Ehkäisevän päihdetyön tavoite on vähentää ja ehkäistä päihdehaittoja sekä edistää päihteettömiä elämäntapoja. Se pyrkii ymmärtämään ja hallitsemaan päihdeilmiöitä ja vaikuttamaan päihteitä koskeviin tietoihin, oikeuksiin ja asenteisiin. Ehkäisevällä päihdetyöllä yritetään myös vaikuttaa päihteiden käyttötapoihin, tarjontaan, saatavuuteen ja haittoihin. Sen tavoitteena on edistää ja toteuttaa perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista päihteisiin liittyvissä kysymyksissä. Tällä keinolla pyritään vähentämään päihteiden tarjontaa, saatavuutta, kysyntää sekä käytöstä aiheutuvia haittoja. (Stakes 2006; THL 2011a.)

Päihdetyöhön kuuluu ehkäisevän päihdetyön lisäksi korjaava työ. Ennaltaehkäisevä ja korjaava päihdetyö ovat keskenään vuorovaikutteisessa jatkumossa eikä niitä voi täysin tarkkarajaisesti erottaa toisistaan. Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu koko väestöryhmään tai väestöön kohdistuva yleinen ehkäisy. Yleisen ehkäisyn kohderyhmät määritellään riskin perusteella joka altistaa päihteiden käytölle ja sen haittoille. (Stakes 2006.) Nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt 2000-luvun aikana erityisesti alle 18-vuotiaiden ikäryhmässä. Tästä huolimatta on jatkettava nuorten parissa tehtävää työtä, jotta myönteinen kehitystrendi säilyy. Tavoitteena on, että päihdetyöstä tulisi osa nuorisokasvatusta ja, että se tavoittaisi aina uudet ikäluokat. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009, 3.)

Ehkäisevä päihdetyö kuuluu osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyöhön, ja sitä ohjaa pitkälti lainsäädäntö (muun muassa lastensuojelulaki, nuorisolaki, kansantervelaki ja raittiustyölaki). Suomessa kunnat ja kuntayhtymät ovat pääosin vastuussa

sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden tuottamisesta ja järjestämisestä. (Tanhua ym. 2011, 50.) Hankerahoituksia myöntävät ministeriöt, lääninhallitukset ja valtioneuvosto. Kunnat rahoittavat paikallisia hankkeita omilla alueillaan. (Stakes 2006.) Meneillään on erilaisia ministeriöiden alaisuudessa toimivia lakisääteisiä ohjelmia, joiden avulla pyritään edistämään suomalaisten terveellisempiä elämäntapoja. Esimerkkinä on valtakunnallinen Alkoholiohjelma 2008–2011, jonka avulla valtio, kunnat ja järjestöt tekevät yhteistyötä alkoholihaittojen vähentämiseksi. Sen tavoitteena on saada alkoholin kokonaiskulutus laskuun, vähentää riskikäyttöä ja siitä aiheutuvia haittoja sekä pyrkiä vähentämään haittoja, joita alkoholin käyttö aiheuttaa perheiden ja erityisesti lasten hyvinvoinnille. (STM 2009a; THL 2011d.) Ohjelman tarkoituksena on vahvistaa alkoholihaittojen ehkäisyä alueellisesti ja seudullisesti (Forsell ym. 2010, 47). Mieli ja päihde- kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2015, on myös yksi meneillä olevista valtakunnallisista ohjelmista. Siinä mielenterveys ja päihdetyön kehittämistä tarkastellaan yhtenä kokonaisuutena valtakunnallisella tasolla. (Lönnqvist 2009, 887; STM 2009a.)

On olemassa monia eri päihteiden käytön tunnistamisen menetelmiä. Havainnoimalla nuoren käyttäytymistä ja mielialan muutoksia voidaan tunnistaa päihteiden käyttö. Näiden lisäksi tunnistamisen keinoja ovat nuoren haastattelu, laboratorionäytteet (virtsa- ja verikokeet) ja puhalluskokeet (alcometri). (Pirskanen 2007, 33.) On myös olemassa erilaisia testejä, kuten esimerkiksi Crafft-kysely, jossa suullisten kysymysten avulla kartoitetaan päihteiden käyttöä. Alkoholin kulutusta mittaamaan on suunniteltu enemmän aikuisten käyttöön oleva AUDIT-kysely (the Alcohol Use Disorders Identification Test), mutta sitä voi soveltaen käyttää myös nuorilla. (Pirskanen 2007, 33; Niemelä 2009, 54.) POSIT (Problem Oriented Screening Instrument for Teenagers) on laaja kysely, jolla selvitetään nuorten ongelmien ja hoidon tarpeen määrittämistä. Siinä käydään päihteiden lisäksi läpi muun muassa mielenterveys, aggressiivinen käyttäytyminen, sosiaaliset taidot ja fyysinen terveys. (Pirskanen 2007, 38–39.)

Vanhempien olisi hyvä miettiä keskustelua päihteistä jo alakouluikäisen kanssa. Aikuisen tulisi pohtia, ovatko omat asenteet päihteisiin sellaiset jotka toivoisi lapsensa perivän, sillä vanhempien oma päihdekäyttäytyminen vaikuttaa lapsen päihteiden käyttöön tulevaisuudessa. Päihdekeskustelut on hyvä aloittaa, kun lapsi ei ole vielä kiinnostunut päihteistä eikä ole niitä kokeillut. Päihteistä tulisi kertoa tosiasiat ilman nuoren pelottelua. Sammuminen, paleltumiskuolemariski ja myrkytystila ovat vaaroja, joista tulisi kertoa yläkouluikäiselle. On erittäin tärkeää kertoa, että päihteet vaurioittavat elimistöä. Valitettavasti on todettu, että lasten mahdolliset tulevat päihdekokeilut

eivät huoleta vanhempia ja päihdeasioista keskustellaan yläasteikäisten ja vanhempien välillä hyvin vähän. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010; Niemelä 2010, 118.) On todettu, että hyvät välit vanhempien ja nuorten kesken, nuorten ja vanhempien yhteinen tekeminen ja vanhemmalle uskoutumisen mahdollisuus ovat suojaavia tekijöitä liian varhaiselta ja liialliselta päihteidenkäytöltä. On hyvä, että vanhempi tietää mitä nuori tekee vapaa-ajallaan, mutta liiallinen kontrollointi ja ankarat rajat usein lisäävät nuoren halua tehdä vastoin kieltoja ja kapinoida vanhempiaan vastaan. (Pirskanen 2007, 24.)

Suomen lain mukaan kuntien on huolehdittava, että Sosiaalilautakunnan ja kunnan muiden viranomaisien on ehkäistävä alkoholin ja muiden päihteiden ongelmakäyttöä yleisesti lisäävien olosuhteiden ja elämäntapojen syntymistä. Kuntien on myös huolehdittava, että kunnissa järjestetään laajuudeltaan ja sisällöltään tarpeenmukainen päihdehuolto ja palvelut, jotka ovat saatavissa niinä vuorokaudenaikoina kuin niitä tarvitaan. (Päihdehuoltolaki 41/1986; Päihdehuoltoasetus 653/1986.)

Ehkäisevää päihdetyötä eli preventiötä toteutetaan sosiaali- ja terveydenhuollossa, nuorisotyössä, erilaisissa kulttuuri- ja vapaa-ajan toiminnassa sekä erityisesti kouluissa ja oppilaitoksissa. Koulussa ikäluokat ovat helposti tavoitettavissa, siksi se onkin erittäin luonteva ympäristö toteuttaa ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä. Kansakouluissa ja peruskouluissa on ollut jo useamman vuosikymmenen ajan raittiusaatteeseen kiinnittyvää päihdevalistusta. Esimerkiksi vuodesta 1970 vuoteen 1994 ala-asteella päihdekasvatukseen liittyviä aiheita käsiteltiin kansalaistaidon tunneilla ja vuodesta 1970–1985 yläasteella toimittiin samoin. Tämän jälkeen päihdekasvatusta integroitiin eri oppiaineisiin, muun muassa osaksi liikuntaa. (Niemelä 2009, 56; Herranen 2010, 27.) Nykyään ehkäisevä päihdetyö on osana perusopetusta ja toteutuu terveystiedon tunneilla. Kouluissa on myös käytössä teemaviikot, jotka ovat Terveystiedon edistämisen keskuksen (Tekry) koordinoimia. Tuolloin kouluissa käydään läpi päihteisiin liittyviä kysymyksiä yhdessä opettajien, vanhempien ja nuorten kanssa. (Forsell ym. 2010, 48.) Tällä hetkellä ehkäisevään päihdetyöhön on käytössä monia erilaisia menetelmiä ja lähestymistapoja. Ne voivat olla koulun sisäisiä strategioita, koulun ulkopuolisia toimintoja joissa usein rakentuvat henkilökohtaisten elämäntaitojen ja arvojen käsitteily, valintojen tekemiseen sekä päihteettömyyttä houkuttelevien vaihtoehtojen tarjoamiseen. Näiden lisäksi on perheisiin kohdistuvia ja kunnallisia strategioita. (Pirskanen 2007, 43; Herranen 2010, 29–30.)

2.4 Voimavaralähtöisyys nuorten päihteettömyyden edistämisessä

Voimavaralähtöisyydellä tarkoitetaan ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin sekä näitä tuottavien voimavarojen olemassa oloa ja hyödyntämistä. Usein terveydenhuollon keskiössä on sairaus tai onnettomuus, kun taas voimavaralähtöisessä ajattelussa huomio kiinnitetään sairauden sijaan terveyteen ja sitä edistäviin tekijöihin. Voimavaralähtöisyyden teoreettisena taustana on salutogeneesi, jossa pohditaan mistä terveys syntyy ja mitkä voimavarat terveyttä tuottavat. (Rakel, Guerrera, Bayles, Desai & Ferrera 2008; Lindström & Eriksson 2010.)

Voimavaralähtöisyyden yhteydessä käytetään usein myös termejä voimaantuminen ja voimaannuttaminen, joilla tarkoitetaan asiakkaan omaa osallistumista tasavertaisena terveydenhuoltohenkilökunnan kanssa terveyttään koskeviin päätöksiin. Asiakkaan voimaannuttamisessa on tärkeää kiinnittää asiakkaan huomio omaan osallistumiseen päätöksenteossa, tietoisuuden lisäämiseen omien mahdollisuuksien suhteen sekä omien vahvuuksien ymmärtämiseen ja hyödyntämiseen. Voimaannuttaminen ja kannustaminen ovat erityisen tärkeät elementit käsiteltäessä mielenterveyttä koskevia haasteita. (Tveiten, Hauckland & Onstad 2011.)

Nuorten päihteettömyyden tukemisessa on tärkeää tunnistaa nuoren omia voimavaroja ja saattaa niitä nuoren omaan tietouteen. Nuoren terveysvalinnat ja valinta päihteiden käytöstä saavat pohjan nuoren sosiokulttuurisesta ympäristöstä. Nuoret saavat mallin päihteiden käyttöön aikuisilta, jolloin nuoren päihteiden käyttö vaihtelee päihteettömästä elämäntavasta runsaaseen ja hallitsemattomaan päihteiden käyttöön. Nuoren valinnat päihteiden käytöstä ovat sidoksissa nuoren omiin voimavaroihin, elämäntilanteeseen sekä altistaviin tai suojaaviin taustatekijöihin. Nuoren voimavarat voidaan jakaa sisäisiin sekä ulkoisiin voimavaratekijöihin. Sosiaaliset taidot, hyvä itsetunto sekä tieto ovat sisäisistä voimavaroista merkittävimmät. Ulkoisista merkittävimpiä voimavaratekijöitä ovat perheen ja ystävien tuki sekä mieluisat harrastukset. (Bränström ym 2007; Schinke, Fang & Cole 2008.)

Pirskasen (2007) 14–18-vuotiaiden nuorten päihteiden käytön varhaisen puuttumisen mallin kehittämiseen liittyvän tutkimuksen mukaan nuorten elämään ei kuulu tulevaisuudessa päihdeongelmaa ja voimavarat arkiseen jaksamiseen liittyvät perheeseen,

ystävien tukeen, lemmikkieläimiin sekä terveelliseen ja onnelliseen elämään. Myös ne nuoret, joilla tämän hetkinen päihteiden käyttö on runsasta ja päihtymystä tavoittelevaa, haaveilevat elämästä raittiina tai päihteitä kohtuudella käyttävinä.

Nuoret saavat runsaasti tietoa päihteistä eri tahoilta, kuten koulusta, kavereilta ja sosiaalisesta mediasta. Kuitenkin nuoret saavat varsin vähän tietoa aikuisilta, joiden päihteiden käyttöä nuoret usein ilmentävät. Tämän seurauksena nuoret opettelevat käyttämään päihteitä yrityksen ja erehdyksen kautta, tavallisesti ikätoveriensa seurassa. Kavereiden kesken jaettu tieto päihteistä voi olla virheellistä, jolloin riski päihteiden väärinkäyttöön on suurentunut. (Holmila & Helasti 2001; Pirskanen 2007.) Tämän vuoksi olisi tärkeää kehittää nuoren kriittistä ajattelua päihteitä kohtaan sekä luoda terve ja turvallinen ympäristö preventiiviseen päihdekeskusteluun (Pirskanen & Pietilä 2010).

Tutkimusten (Brown & Wissow 2007; Pirskanen 2007) mukaan asiantuntijan antama palaute nuorten päihteiden käytöstä saisi olla nykyistä konkreettisempaa. Nuorten on myös todettu tarvitsevan enemmän tukea terveysalan ammattilaisilta päihteettömyydessä. Tutkimuksissa on havaittu nuorten arvioivan omaa päihteidenkäyttöään epärealistisesti ja vain puolet heistä kokee saaneensa riittävästi tukea päihteiden käytön vähentämiseen ja päihteettömyyden tukemiseen. Brown ja Wissow (2007) totesivat tutkimuksessaan 11–16-vuotiaiden nuorten kokevan hoitohenkilökunnan kysymykset sensitiivisistä aiheista positiivisina. Tällaisina aiheina pidettiin tupakan, alkoholin ja huumausaineiden lisäksi keskustelua seksuaalisuudesta, käyttäytymisestä, syntyvyyden säännöstelystä, mielialasta ja perheen ongelmista. Näistä asioista keskustelu terveysalan ammattilaisen kanssa lisäsi nuoren luottamusta hoitajia kohtaan sekä kiinnostusta ja vastuullisuutta terveyttään kohtaan.

Voimavaralähtöisyys on merkittävä osa nuorten päihteettömyyden edistämistä. Päihdetyötä tekevän terveysalan ammattilaisen tai nuorelle läheisen aikuisen tulee löytää ne asiat, jotka nuori kokee tärkeinä ja voimaannuttavina. Keskusteluissa nuoren kanssa tulee nostaa esille asioita, joista nuori haaveilee ja joita nuori pitää tärkeinä ja merkittävänä hyvän elämän ja tulevaisuuden kannalta. Keskusteltaessa päihteistä nuoren kanssa on tärkeää ottaa huomioon nuoren tunteet ja antaa nuorelle kokemus siitä, että hän osallistuu keskusteluun sen sijaan, että olisi pelkästään keskustelun kohteena.

3 Tutkimuksen toteutus

3.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Työmme toimeksiantajana on Savonia-ammattikorkeakoulun, terveysalan Kuopion yksikkö. Tarkoituksenamme on kuvata sosiaalisen median keskustelupalstoilla kirjoittavien nuorten ajatuksia ja mielipiteitä päihteistä, päihteettömyydestä sekä niistä asioista, jotka mahdollisesti tukevat heidän päihteiden käyttöönsä. Työmme tuottaa Savoniassa opetettavalle päihdetyölle lisää tietoa siitä, kuinka nuorten päihteettömyyttä voisi edistää parhaalla mahdollisella tavalla yhteistyössä nuorten kanssa.

Työtämme ohjaa kolme tutkimuskysymystä, joihin haluamme saada vastauksen analysoimalla sosiaalisen median keskustelupalstoja:

1. Mitkä tekijät edistävät nuorten päihdekäyttäytymistä?
2. Mitkä tekijät edistävät nuorten päihteettömyyttä?
3. Millainen asenne nuorilla on päihteitä kohtaan?

Tavoitteenamme on saada keskusteluanalyysin keinoin vastauksia näihin kysymyksiin kahden eri sosiaalisen median sivuston, Päihdelinkin sekä Suomi24:n, keskustelupalstoilta.

3.2 Aineiston keruun toteuttaminen

Keräsimme aineiston tähän tutkimukseen Päihdelinkin ja Suomi24:n sivustojen keskustelupalstoilta tammi-helmikuun vaihteessa vuonna 2012. Keräsimme palstoilta nuorten kirjoittamia keskusteluita päihteistä ja päihteettömyydestä vuosilta 2010–2012. Päihdelinkin sivustolta keräsimme aineiston neljältä keskustelupalstalta: Me vähentäjät, Me lopettajat, Sauna sekä Kuivaushuone. Suomi24:n sivustolta haimme aineistoa kahdeksalta eri nuorten keskustelualueelta: Manteli, Aikuistuminen, Bailut, Itsetunto, Kiusaaminen, Pulinat, Koulu ja Vapaa-aika. Kaikkiaan alkuperäistekstiä

keskusteluista kertyi 63 sivua: Päihdelinkin keskustelupalstoilta 24 sivua ja Suomi24:n keskustelupalstoilta 39 sivua. Alkuperäistekstin fonttikoko oli 10 ja riviväli 1.

Päihdelinkin keskustelupalstoilta kerättyjä keskusteluja oli 48. Iän tai päihteiden käytön aloitusiän saimme selville kaikista keskusteluista. Ikäjakautuma Päihdelinkin keskustelupalstoilta kerätyissä keskusteluissa oli 16–19 vuotta. Sukupuoli ilmeni vain yhdeksästä keskustelusta, joista kuusi oli tyttöjen kirjoittamia ja kolme poikien. Tulee kuitenkin huomioida, että osa kirjoittajista oli kirjoittanut sivustoille useamman kerran. Tällöin sukupuoli ei tullut ilmi muista keskusteluista, vaan vain silloin kun kirjoittaja esitteli itsensä yleensä ensimmäistä kertaa kirjoittaessaan sivustolle. Näin ollen nimimerkin perusteella tyttöjen kirjoittamia keskusteluja oli 22 ja poikien yhdeksän kappaletta. Täysin sukupuoleettomia tekstejä oli 17. Päihdelinkin sivuilta löytyi keskusteluja päihteistä, tupakasta, alkoholista, huumeista, liuottimista ja lääkkeistä. Osa kirjoittajista oli raitistuneita, osa vielä kamppaili päihdeongelmansa kanssa.

Suomi24 sivustolta kerättyjä keskusteluita oli yhteensä 152 kappaletta. Kaikkiaan 104 keskustelusta saimme selville päihteiden käyttäjien iän tai aloitusiän. Sukupuoli kävi esille yhteensä 58 keskustelusta. Näistä tyttöjen keskusteluja vastauksia oli 36, poikien 22. Suomi24 palstan keskusteluista otimme keskusteluanalyysiin mukaan 12–17-vuotiaiden keskustelut. Keskusteluissa alkoholi oli ensisijainen päihde. Huumeiden tai tupakan käyttäjistä löytyi hyvin vähän tietoa. Kaikista 152 keskustelusta vain kuudessa keskustelussa käsiteltiin tupakkaa. Huumeista oli hyvin vähän asiaa Suomi24 keskustelupalstoilla, joten jätimme sen pois tulosten tarkastelusta. Raittiiden nuorten keskusteluita 152 keskustelusta oli 43.

3.3 Sosiaalinen media aineistonkeruun välineenä

Opinnäytetyössämme sosiaalinen media toimii aineistokeruun välineenä. Sosiaalisella mediallylla tarkoitamme internetissä olevia vuorovaikutteisia julkaisu- ja ryhmätyöjärjestelmiä. Sosiaaliselle medialle on tunnusomaista, että keskusteluun osallistujat voivat verkottua keskenään, keskustella tuotetuista aineistoista, muokata, jakaa ja kommentoida niitä. Sosiaalisella mediallylla ei tarkoiteta pelkästään elektroniikkaa ja laitteistoa, joiden välityksellä keskustelu tapahtuu, vaan se käsittää myös sosiaalisen toiminnan eli keskustelun. (Rongas 2010.) Tilastokeskuksen (2011) mukaan vuonna 2010 Suomen väestöstä 72 % käytti internetiä päivittäin ja internetyhteydet löytyivät

81 %:ssa suomalaisista kodeista. Euroopan maista korkeimmat luvut ovat Islannissa, jossa 85 % väestöstä käyttää internetiä päivittäin ja 91 %:lla on internetyhteys kotoaan.

Internetin mukana on tullut kaikille käytettäväksi sellaista informaatiota, jonka käyttöön saaminen aikaisemmin olisi vaatinut erityistä tietoa ja taitoa tai sitä olisi ollut jopa mahdotonta saada (Mikkola & Seppälä 2004, 40). Mahdollisuudet internetissä ovat lähes rajattomat. Siellä voi jutella keskustelupalstoilla tai perustaa harrastusyhteisöjä, voi pitää blogeja ja jakaa videoita, pelata yhdessä pelejä, keskustella ja jakaa kokemuksia. Internetissä tulee esille yhteisöllisyys, joka on verrattavissa monilta osin täysin reaali maailman yhteisöllisyyteen. Kyseessä ei ole perinteinen yhteisö, joka voitaisiin määritellä maantieteellisesti tai alueellisesti rajattuna. Monet ovatkin sitä mieltä, että yhteisöllisyys on internetissä mahdotonta. Onkin esitetty, että siellä vallitseva yhteisöllisyys olisi sen uudenlainen ilmenemismuoto. (Pasanen 2010, 178–180.)

Internetissä nuoret, jotka eivät jostain syystä halua tai uskalla toimia reaali maailman yhteisöissä, pääsevät mukaan yhteisöön, joka hyväksyy heidät sellaisena, kun he ovat. Nuoren on helppo olla mukana internetin yhteisöissä ja saada sosiaalisia kontakteja kun mahdolliset fyysiset vammat, kuten kehitysvammaisuus tai lihavuus, eivät ole rajoitteina kuten reaalielämässä. (Pasanen 2010, 178–180.) Suuri osa nuorista käyttää internetiä joka päivä ja moni on mukana erilaisissa keskustelufoorumeissa ja erilaisissa yhteisöissä kuten Facebook tai Twitter. Tämän vuoksi sosiaalinen media onkin helppo tapa päästä kontaktiin nuorten kanssa. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttötutkimus vuodelta 2010 osoittaa, että 16–24-vuotiaista 90 % käyttää päivittäin internetiä (Tilastokeskus 2010).

Internetissä on monien hyvien puolien lisäksi paljon huonoa. Henkilökohtaisten tietojen kertominen eri sivustoilla on aina riski ja helposti henkilökohtaiset tiedot joutuvat väärin käsiin. Nuoret saavat netistä oikean ja hyvän tiedon lisäksi paljon vääristynyttä tietoa ja se saattaa olla heille vahingoksi. On helppo löytää tietoa esimerkiksi huumeisiin, terveyteen, vääristyneisiin ruokailutottumuksiin ja laihduttamiseen liittyvistä asioista, joita on neuvonut ihminen, joka ei ole ammattilainen eikä hänellä ole kokemusta näiden asioiden neuvomisesta. Näiden asioiden lisäksi on ilmestynyt ”nettikiusaamista”. On helppo levittää toisesta juoruja, levittää loukkaavia kuvia nettiin tai uhkailla ja haukkua kun sitä ei tarvitse tehdä kasvojen takana. Vanhempien tulisi valvoa lasten ja nuorten internetin käyttöä ja opettaa heille, mikä on turvallista nettikäyttämistä. (The Prevention Researcher 2010.)

3.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksessamme käytämme induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi on metodi jota käytetään laadullisessa tutkimuksessa aineistojen analysoinnissa. Siinä etsitään merkityskokonaisuuksia ja -suhteita ja tulkinnat esitetään sanallisesti. (Vilkka 2005, 140.) Lopputuloksena analyysistä on tutkittavaa asiaa kuvaava malli, kategoria tai käsite (Parrila 2002, 88). Laadullisen sisällön analyysin luotettavuuden ongelmat voivat liittyä virhetulkintoihin tai aineiston ryhmittelyyn. Ei kuitenkaan ole yhtä tulkinnallista totuutta, vaan tulkintaan vaikuttavat tutkijan omat tunteet, intuitio ja persoonallinen näkemys. (Hiller-Ikonen 1999.)

Analyysi etenee vaiheittain. Aineiston analysointi aloitetaan siitä, että aineiston keräämisen jälkeen päätetään, mistä toiminnan logiikkaa tai kertomusta lähdetään etsimään (Vilkka 2005, 140). Analyysiyksikön määrittäminen on myös tärkeä vaihe sisällön analyysin alussa (Parrila 2002, 88). Analyysiyksikkö voi olla sana, sanayhdistelmä, lause, osa lausetta tai ajatuskokonaisuus, johon sisältyy monta lausetta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112; Vilkka 2005, 140). Tutkimustehtävä ja aineiston laatu ohjaavat analyysiyksikön määrittämistä (Parrila 2002, 88). Tässä työssä käytimme analyysiyksikkönä lauseita. Etsimme aineistosta tutkimuskysymyksiin vastaavia lauseita, jotka alleviivasimme tekstistä. Kävimme tekstit useaan kertaan läpi, jotta huomasimme kaiken olennaisen informaation. Tämän jälkeen kirjoitimme ylös alkupe-
räisilmaukset niitä millään tavalla muuttamatta ja kokosimme ne kuvioon (kuvio 4).

Analyysi etenee niin, että tutkimusaineisto pelkistetään, eli tutkimusaineistosta karsitaan pois kaikki epäolennainen, ilman että hävitetään tärkeää tietoa. Tämä ohjaa tutkimusongelmaa sekä tutkimuskysymyksiä ja se onnistuu tiivistämällä tai pilkkomalla tutkimusaineisto osiin. (Vilkka 2005, 140.) Alkuperäisilmausten keräämisen jälkeen aloimme pelkistää aineistoa jättämällä jäljelle vain olennaisen informaation. Tässä analyysin vaiheessa pyrimme karsimaan pois kaiken ylimääräisen tiedon, jotta ryhmittely toteutuisi mahdollisimman selkeästi.

Pelkistämisen jälkeen tapahtuu ryhmittely, jossa koko tutkimusaineisto ryhmitellään uudeksi kokonaisuudeksi. Ryhmittely määräytyy sen mukaan, mitä aineistosta ollaan etsimässä. (Vilkka 2005, 140.) Jäljelle jäänyt tieto, eli meidän tapauksessamme alkuperäislauseet, käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään mahdollisia eroavaisuuksia tai samankaltaisuuksia kuvaavia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112). Ana-

lyysiyksiköstä löytyviä käsityksiä, piirteitä tai ominaisuuksia voi käyttää hyödyksi ryhmittelyssä. Ryhmät nimitään ”kattokäsitteellä”, joka parhaiten kuvaa ryhmän sisältöä. (Vilkka 2005, 140.) Ryhmittelyllä tutkimuksen perusrakenteelle luodaan pohja ja saadaan alustavia kuvauksia tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 113). Tutkitavan aiheen merkityskokonaisuutta pyritään ymmärtämään tulosten avulla, jotka on saatu ryhmittelystä muodostuneista käsitteistä, teoreettisesta mallista tai luokittelusta (Vilkka 2005, 140). Ilmauksien pelkistämisen jälkeen toteutimme aineiston ryhmittelyn. Ryhmittelimme aineistoa aina niiden pelkistettyjen ilmausten mukaan, jotka mielestämme kuuluivat yhteen ja nimesimme ne alaluokiksi (kuvio 4). Alaluokkia tuli useita, Päihdelinkin keskustelupalstojen analyysistä muodostui päihteiden käyttöä edistävii tekijöihin yhdeksän alaluokkaa, päihteettömyyttä edistäviin tekijöihin kymmenen alaluokkaa ja asenteisiin päihteitä kohtaan kaksi alaluokkaa. Vastaavasti Suomi24:n keskustelupalstojen analyysistä alaluokkia muodostui päihteiden käyttöä edistäviin tekijöihin kolme alaluokkaa, päihteettömyyttä edistäviin tekijöihin kolme alaluokkaa ja asenteisiin päihteitä kohtaan kaksi alaluokkaa.

Esitämme keskusteluanalyysimme tulokset tutkimuskysymysten mukaan. Jokaista tutkimuskysymystä käsitellessämme olemme erottaneet toisistaan Päihdelinkistä havaitut tulokset sekä Suomi24:n sivuilta havaitut tulokset. Tämä sen vuoksi, että näiden sivujen keskustelupalstoilta saadut analysoinnin tulokset olivat toisistaan poikkeavia ja katsoimme parhaaksi pitää ne erillään tuloksia esitellessämme. Alkuperäisilmauksia käytetään vain Suomi24:n keskustelupalstojen tulosten esittelyssä, sillä Päihdelinkin keskusteluista emme saaneet ottaa Päihdelinkin toivomuksesta suoria lainauksia työhömmme.

<u>Alkuperäisilmaukset</u>	<u>Pelkistetty ilmaus</u>	<u>Alaluokka</u>
<ul style="list-style-type: none"> -Mutta tossa iässä itsetunto on vielä niin surkea, että seuraa kavereita kaikessa -maistoini ekaa kertaa vasta vähän aika sitten kun kaveri pakotti -tavoite ei ollut edes humala, lähinnä join seuran vuoksi -Usein seura tekee kaltaisekseen -Kuka juo yksin? 	kavereiden painostus	Sosiaaliset paineet
<ul style="list-style-type: none"> -Tuntuu, että kaikki kaverini kehuskelevat omilla kännikokemuksilla ja dissaavat minua -juon n. kerran puolessa vuodessa (en kännejä). Pari kaveria sanoo tylsäksi ihmiseksi sen vuoksi. Tuntuu vaan pahalta kuulla näitä: "Sä et varmaa koskaa tuu olee kännis, mut annan sulle pari neuvoa..." -sä oot tosi jännä tyyppi et miks sä et oikee juo -toi ei oo juonu, me ollaan -joudun selittelee sitä miksi en juo 	moititaan niitä, jotka eivät juo	

Kuvio 4. Esimerkki aineistonanalyysistä.

4 Tutkimuksen tulokset

4.1 Nuorten suhtautuminen päihteisiin

Päihdelinkin keskustelupalstat

Päihdelinkin sivuilta tehdyssä keskusteluanalyysissä muodostui selkeästi kaksi eri alaluokkaa siitä miten nuoret suhtautuivat päihteisiin. Toinen alaluokista oli täysraittius ja nollatoleranssi päihteiden käyttöä kohtaan. Tässä luokassa kirjoittajilla oli selkeä linja omasta päihteiden käytöstään ja he olivat onnellisia päihteettömästä elämäntavastaan. Heillä kaikilla oli ollut aikaisemmin enemmän tai vähemmän päihdeongelmaa.

Toinen, huomattavasti suurempi kahdesta alakategoriasta, oli että päihteet ovat osana elämää. Tässä ilmeni kirjoittajien toivomus raitistua, mutta kuitenkin he eivät vielä olleet valmiita täysin luopumaan päihteistä. Eräs kirjoitti, että hän haluaisi lopettaa alkoholin käytön, mutta ei voi kuitenkaan luopua siitä kokonaan. Myös kannabiksen lääkekäyttö sallittiin. Huumeista ajateltiin, että tilapäinen, muutaman vuoden kestävä kohtuukäyttö ei aiheuta terveyshaittoja eikä altista pitkäaikaissairauksille, kunhan aineen käyttö on omasta mielestä hallinnassa.

Suhtautuminen päihteisiin oli Päihdelinkin sivuilla käydyissä keskusteluissa varsin sallivaa. Päihdelinkin keskustelupalstoilla kirjoittavilla henkilöillä oli lähes kaikilla päihdeongelma tai he olivat raitistuneet. Keskusteluissa oli huomattavissa ristiriitaisia tunteita ja ajatuksia päihteitä kohtaan; halutaan elää fiksusti, mutta kuitenkin halutaan käyttää alkoholia humalaan asti.

Suomi24 keskustelupalstat

Suomi24 keskusteluanalyysissä asenne päihteitä kohtaan jakautui kahteen eri ryhmään: päihteettömät nuoret ja päihteitä käyttävät nuoret. Raittiit nuoret toivat hyvin äänensä kuuluville keskusteluissa, joissa päihteiden käyttäminen oli pääosassa. He

kertoivat mielipiteensä päihteistä selvästi, eivätkä antaneet periksi, vaikka valtaosa oli päihteiden käyttäjiä.

Päihteettömät nuoret olivat vahvasti sitä mieltä, että he pilaisivat terveytensä tupakan polttamisella tai ”sekoittaisivat” päänsä alkoholilla. Heidän mielestään hauskaa pitää osata pitää ilman päihteitä, kuten yksi nuorista totesi:

”Kyllä ihmisten täytyy osata pitää hauskaa ilmankin sitä hirveää ainetta”

Raittiiden nuorten joukosta erottui alaluokkaan, joista osa toivoi, että heillä olisi myös raitis kaveri ja toiset taas miettivät, pitäisikö aloittaa alkoholin käyttö, koska saisi enemmän kavereita sen avulla. Muutamat nuoret kertoivat, että päihteitä käyttämään alkaneet kaverit vaihtuivat päihteettömiin kavereihin, koska he eivät halunneet liikkua kaveriporukassa, jossa päihteitä käytetään. Toiset olisivat tyytyneet siihen, kun porukassa olisi heidän lisäksi edes yksi päihteetön kaveri:

”Mulla oli yksi kaveri, joka aloitti polttamaan ja käyttämään alkoholia, mutta hänet sitten unohdin kun en halua liikkua missään epämääräisissä porukoissa”

Päihteitä, erityisesti alkoholia käyttävät nuoret olivat sitä mieltä, että alkoholi on osa hauskanpitoa. Heidän mielestään rajoja tulee kokeilla ja vanhempia sekä yhdyskunnan asettamia rajoja vastaan pitää hieman kapinoida, tyyliin:

”Juominen on hauskaa ja kuuluu mielestäni nuoruuteen.”

Tämä viesti tuli esille monien päihteitä käyttävien nuorten viesteissä. Osa alkoholia käyttävistä nuorista tunsi häpeää siitä, mitä joskus oli humalassa tullut tehtyä, mutta tästä huolimatta jatkoivat alkoholin käyttöä. Tupakan polttajista suurin osa katui sitä, että oli aloittanut polttamisen. Heistä moni haluaisi lopettaa tupakanpolton, mutta he eivät pystyneet siihen. Mukana keskusteluissa oli myös nuoria, joiden mielestä tupakan polttaminen on hieno asia ja he saavat sen avulla kunnioitusta kaveripiirissä koska uskaltavat tehdä jotain kiellettyä.

Alkoholiin liittyvissä keskusteluissa käytiin paljon läpi sitä, mistä juomista nuoret pitivät (olut, siideri ja lonkero olivat ensisijalla), monestako annoksesta he tulevat humaan ja kuinka usein he käyttävät alkoholia. Käyttökerroissa oli paljon eroja. 13–14-

vuotiailla alkoholin käyttö oli satunnaisempaa, kun taas suuri osa 17-vuotiaista käytti alkoholia viikoittain. Nuoret kysyivät toisiltaan neuvoja, mistä ja kuinka he saisivat alkoholia. Osa nuorista kertoi itse ostavansa alkoholia ja tupakkaa kioskilta tai kaupasta. He kokeilivat useammasta eri paikasta, mikäli osto ensimmäisestä ei onnistunut liikkeestä. Muutama nuori kertoi ottavansa vanhemmilta salaa ja toisille vanhemmat ostivat siideriä tai olutta. Suurin osa nuorista sai alkoholinsa sisaruksiltaan tai heidän kavereiltaan, omilta täysi-ikäisiltä kavereiltaan tai sitten he pyysivät tuntematonta ihmistä kadulta hakemaan sitä heille.

4.2 Nuorten päihteiden käyttöä edistävät tekijät

Päihdelinkin keskustelupalstat

Nuorten päihteidenkäyttöä edistäviin tekijöihin muodostui useita alakategorioita, jotka ilmenivät analyysissä. Alakategorioina oli psyykinen paha olo, yksinäisyys, rakastuminen, sosiaaliset tilanteet, geenit, huono itsetunto, juhlintakulttuuri, elämänlaadun paraneminen sekä mielihyvän tavoittelu. Kategorioista oli havaittavissa omaan itseen kohdistuvien negatiivisten tunteiden käsittelystä johtuva päihteiden käyttö; paha olo, huono itsetunto ja yksinäisyys. Nämä nuoret kokivat itsensä riittämättöminä, huonoina ja muutamalla heistä oli jo ennestään mielenterveysongelmia. Yksi kirjoittaja kertoi olevansa yksinäinen, jos ei juo ja käy kavereiden kanssa juhlimassa, koska selvin päin ei saa sosiaalisia kontakteja. Päihteiden käyttöä edistäviä tekijöitä oli myös koulukiusaamisesta johtuva epävarmuus ja itsetunnon alhaisuus. Nämä kirjoittajat kertoivat saavansa päihteistä itsevarmuutta ja heidän oli helpompi uskaltaa kostaa näin kiusaajilleen. Suuri osa tähän alaluokkaan kuuluvista oli aloittanut päihteiden käytön yksin ja myös mahdolliset ensimmäiset huumekokeilut he olivat tehneet yksin.

Yksi käsitys päihteiden käyttöä edistävästä tekijöistä oli sosiaalisiin suhteisiin, tilanteisiin ja tapahtumiin liittyvät asiat; sosiaaliset tilanteet, juhlintakulttuuri sekä rakastuminen päihteitä käyttävään henkilöön. Näissä alakategorioissa kirjoittajat kertoivat käyttävänsä päihteitä, koska kaikki kaverit, tyttö- tai poikaystävät käyttävät tai koska kesän tapahtumissa ja festivaaleilla kuuluu olla humalassa ja käyttää huumeita. Eräs kirjoittaja sai päihteitä käyttäessään kokemuksen ryhmään kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Tässä ryhmässä kukaan ei ollut aloittanut päihteiden käyttöä yksin, vaan kaverin tai kavereiden kanssa.

Keskusteluista ilmeni elämänlaadun paranemiseen liittyvä päihteiden käyttö; elämänlaadun paraneminen sekä päihteistä saatu mielihyvän kokemus. Tähän kokonaisuuteen kuuluvat nuoret kertoivat saavansa päihteistä niin suurta mielihyvää, ettei ole olemassa parempaa tunnetta kuin esimerkiksi nousuhumala. Kirjoittajat kertoivat, että huumeet auttoivat heitä jaksamaan paremmin, sekä pysymään pirteinä ja iloisina. Huumeet myös auttoivat painonhallinnassa.

Keskusteluissa näkyi myös pohdintaa geenien vaikutuksesta omaan päihteiden käyttöön. Muutamalla keskustelijalla oli lähisuvussaan alkoholismia, joten he katsoivat sen edistävän myös omaa alkoholin liikakäyttöään. Heidän keskusteluissaan kävi myös ilmi perheen salliva asenne alkoholin käyttöä kohtaan, jolloin perheen käsityksen mukaan nuoren on normaalia juoda, etenkin jos nuori on sukupuoleltaan poika.

Suomi24 keskustelupalstat

Suomi24 keskusteluissa päihteiden käyttöä edistävästä asiasta suurimpana nousi esille sosiaalinen paine. Keskustelussa välähti lause:

”nyrkkisääntönä sanonta ”jos et juo, ole yksin” on erittäin hyvä.”

Keskusteluissa ilmeni, että nuoret ovat yksinäisiä ja miettivät sitä mahdollisuutta, että aloittaisivat päihteiden käytön, jotta saisivat enemmän kavereita. Moni nuori toivoi, että heillä olisi kavereita, jotka eivät käyttäisi alkoholia. Moni koki myös kiusaamista sen takia, etteivät käytä alkoholia:

”en oo ikinä juonut mutta monesti miettinyt että vois mennä mukaan että sais kavereita”

17–18-vuotiaat nuoret kirjoittivat, että heillä oli nuorempana huono itsetunto ja tämän takia he ajautuivat tekemään tyhmyyksiä ja olivat helposti yllytettävissä. He kokivat näin saavansa paremmin kavereita. Heidän mielestään huono itsetunto on yhteydessä alkoholin käyttöön. Esimerkiksi, jos on kyseessä ujo henkilö, alkoholin avulla hän rentoutuu ja estot vähenevät. Näin hän uskaltaa jutella uusille ihmisille ja tehdä asioita, joita ei normaalisti tekisi.

Ystävien painostus päihteiden käyttöön on suuri tekijä siinä, alkaako nuori käyttää päihteitä. Koulun loppuessa ja kesäloman alkaessa, syntymäpäiviä juhlistaessa, uutena vuotena, vappuna ja muina kansallisina juhlapäivinä juhlitaan. Nuorten mielestä alkoholi on osana tätä juhlimista. Moni nuori tuntee, että on käytettävä alkoholia, koska kaveritkin käyttävät, eivätkä he halua, että kaverit kiusaavat ja haukkuvat päihteettömyydestä.

Alkoholin käytön myötä tupakka tuli usein esille ja nuoret polttivat kun olivat humalassa, vaikka eivät normaalisti polttaisi.

4.3 Nuorten päihteettömyyttä edistävät tekijät

Päihdelinkin keskustelupalstat

Nuorten päihteettömyyttä edistäviin tekijöihin päihdelinkin keskustelupalstalta löytyi useita alakategorioita: lääkkeet, tukihenkilö, vertaistuki, yhdistykset, läheisen kuoleman aiheuttama sokki, harrastukset, työ, kirjoittaminen, pois piireistä sekä henkinen kannustaminen.

Merkittävin alakategoria päihteettömyyttä edistävissä tekijöissä oli lääkkeet. Lääkkeiden merkitystä vieroitusoireiden kestämisessä pidettiin tärkeimpänä. Lääkkeistä saatiin myös apua henkiseen pahaan oloon ja ”morkkikseen”. Lääkkeistä antabus nousi alkoholin käytön lopettamisessa merkittävimmäksi lääkkeeksi. Myös vieroitusoireista johtuvaan unettomuuteen oli käytössä useita eri uni- ja nukahtamislääkkeitä sekä rauhoittavia lääkkeitä.

Merkittävä teema oli keskustelu ja vertaistuki, johon kuuluivat seuraavat alakategoriat: tukihenkilö, vertaistuki ja yhdistykset (AA, A-klinikka, Myllyhoito, NA ja niin edelleen). Moni piti tärkeänä, että omista kokemuksistaan, ongelmistaan ja pahasta olostaan sai puhua jollekin, joka ymmärtää. Keskustelu jonkun kanssa auttoi ymmärtämään paremmin omaa ongelmaa ja pahaa oloa. Keskustelu myös auttoi kirjoittajia jäsentämään omia ajatuksia sekä suuntaamaan energiaa tulevaisuuteen. Moni nuori kertoi aluksi suhtautuneensa yhdistysten toimintaan epäilevästi ja kielteisesti, mutta itse osallistuminen yhdistysten toimintaan sai käsityksen muuttumaan niitä kohtaan positiivisemmaksi.

Yksi suurista päihteettömyyttä edistävästä teemoista oli päihteisiin käytetyn ajan korvaaminen uudella tekemisellä; harrastukset, kirjoittaminen, koulu ja työt. Keskusteluissa nuoret kävivät läpi sitä, mikä uusi tekeminen vie parhaiten heidän ajatuksensa pois päihteistä ja niitä kohtaan tuntemasta mielihalusta. Moni kertoi aloittaneensa uuden harrastuksen ja muutama kertoi hankkineensa töitä tai jatkaneensa koulun loppuun. Heistä oli tärkeää päästä mahdollisimman nopeasti kiinni ”normaalielämään” ja sen rutiineihin. Myös kirjoittaminen oli monelle uusi harrastus ja moni piti sitä tärkeänä taistelussa päihteitä vastaan. Näissä alakategorioissa keskeinen ajatus oli päihteiden käytön korvaaminen muulla tekemisellä.

Muita päihteettömyyttä edistäviä tekijöitä olivat läheisen ihmisen kuoleman aiheuttama sokki, pois pääsy päihteitä käyttävistä piireistä sekä itsensä henkinen kannustaminen. Muutama kertoi kirjoituksissaan lopettaneensa päihteiden käytön läheisen tai hyvän ystävän kuoltua päihteiden väärinkäytön seurauksena. Kuoleman aiheuttama sokki auttoi heitä ymmärtämään päihteiden haitat ja terveysriskit. Myös pois pääsy päihteitä käyttävistä piireistä nähtiin ensimmäisenä askeleena kohti päihteetöntä elämäntapaa. Etenkin ne, joiden päihteiden käyttö oli sosiaalista, näkivät tämän merkittävänä asiana. Kaksi kirjoittajista kertoi myös itsensä henkisestä kannustamisesta päihteiden käytön lopettamisessa. Heille tärkeää oli mielikuvaharjoitusten tekeminen niistä tilanteista, joissa he joutuisivat selviytymään selvin päin ihmisjoukossa, jossa oli paljon päihteitä tarjolla, muun muassa juhlissa. He näkivät hyvänä keinona myös negatiivisten ajatusten ja tunteiden kohdistamisen alkoholiin ja positiivisten ajatusten priorisoinnin raittiuteen.

Suomi24 keskustelupalstat

Suomi24:n keskusteluista sai hyvin vähän selville sitä, mikä nuorten mielestä olisi paras tapa edistää päihteettömyyttä. Yksi asia, joka tuli esille useassa kirjoituksessa, oli luottamus nuoren ja vanhemman välillä. Nämä nuoret eivät halunneet pilata välejä vanhempiinsa, koska tiesivät, että vanhemmat luottivat nuoreen ja siihen, että hän osasi käyttäytyä kunnolla:

*”Minulla on niin hyvät välit vanhempieni kanssa ja
he luottavat minuun täysin, etten halua näyttäytyä heille kännissä”*

Muutammat nuoret kertoivat lopettaneensa alkoholin ja tupakan käytön, koska heidän vanhempansa olivat nähneet heidät humalassa tai tupakoimassa useita kertoja ja olivat sen takia menettäneet vanhempiensa luottamuksen ja monia mukavia asioita elämästään, kuten esimerkiksi skootterin, viikkorahan tai joutuivat olemaan kotiaressissa tietyn ajan tai eivät saaneet käyttää internettiä.

Harrastukset, jotka veivät paljon aikaa, olivat nuorten mielestä hyvä tapa pysyä erossa päihteistä, koska ei löytynyt yksinkertaisesti aikaa, jolloin voisi lähteä kavereiden kanssa viikonloppuisin kaupungille.

Päihteettömyyttä nuorten mielestä ei edistä se, että heille ”jankutetaan” terveyshaittoista ja siitä, mitä kaikkea huonoa seuraa, kun päihteitä käyttää. He kirjoittivat tietävänsä terveydelliset haitat, jotka liittyvät alkoholiin, tupakkaan ja huumeisiin, joten heille ei tarvitse toistuvasti kertoa niistä. Nuorten mielestä aikuisten, jotka itse ovat käyttäneet alaikäisenä päihteitä, ei tulisi heitä neuvoa, koska ovat itsekin rikkoneet sääntöjä nuorena.

5 Pohdinta

5.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys

Etiikka on tärkeä hoitotyön tutkimuksen osa-alue ja jokaisen tutkijan tulee toimia tieteellisten tutkimuksen ohjeiden ja käytäntöjen mukaisesti (Tutkimuseettinen lautakunta 2002). Tutkimusta ohjaavat eettiset vaatimukset, arvot ja periaatteet, joiden keskiössä on ihminen, ihmisen elinehdot ja ihmisten väliset sosiaaliset suhteet (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 9–10).

Tutkimuksen toteuttaminen vaatii asianmukaisten lupien hankkimista. Meillä opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2011. Kevään ja kesän aikana työstimme työsuunnitelmaa ja etsimme teorialtetta nuorten päihteiden käyttöön ja päihitteettömyyteen liittyen. Syksyllä 2011 teimme hankkeistamissopimuksen Savonia-ammattikorkeakoulun, Kuopion terveystieteiden yksikön kanssa. Tutkimuslupien Päihdelinkin ja Suomi24:n keskustelupalstoille saimme tammikuussa 2012. Aineistoa kerätessämme emme kohdanneet keskustelupalstoille kirjoittaneita nuoria. Meillä ei myöskään ollut tietoa heidän henkilöllisyydestään, joten meidän ei tarvinnut ottaa yhteyttä tutkimuseettiseen toimikuntaan ja kirjoittajien nimettömyys säilyi. Vaikka keskustelupalstoille kirjoittavat henkilöt eivät kirjoittaneet omalla nimellään, toimimme henkilötietolain (L 1999/523) ja hyvän tutkimuseettisen tavan mukaan hävittämällä keskustelut analyysin jälkeen asiaan kuuluvalla tavalla.

Opinnäytetyömme yhtenä eettisenä haasteena oli omien arvojemme ja ennakkoluulojemme käsitteleminen nuorten päihteiden käyttöä kohtaan niin, etteivät ne päässeet vaikuttamaan aineiston analysointiin ja tutkimuksen tuloksiin negatiivisesti (riskinäkö-kulma). Riskinäkökulmassa kohdattavassa asiassa nähdään uhka, jotka voivat altistaa vahingollisille tekijöille ja näin ollen hoidon (tässä tapauksessa tutkimuksen) epäonnistumiselle (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 14–22).

Eettisenä voimavarana meillä oli vahva moraali ja hyvä itsetunto, joiden avulla käsitelimme tutkimukseen liittyviä ajatuksia ja tunteita rehellisesti ja avoimesti kes-

kenämme sekä ohjauksessa. Tällä tavoin pyrimme tuottamaan mahdollisimman realistisen ja rationaalisen tutkimustuloksen.

Olemme käyttäneet suoria lainauksia vain Suomi24:n keskustelufoorumeilta, sillä päihdelinkin keskusteluista emme saaneet ottaa päihdelinkin toivomuksesta suoria lainauksia työhömmme. Sen sijaan Suomi24:n keskustelupalstoilta käyttämistämme lainauksista olemme poistaneet nimimerkin, jolloin lainauksen kirjoittaja ei ole tunnistettavissa edes nimimerkin kautta.

Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimustulos on yhtäpitävä tutkimuskohteen kanssa, eikä teorialuodostukseen ole vaikuttaneet ulkoiset tekijät (epäolennaiset tai satunnaiset tekijät). Toisin sanoen on kysymys siitä, vastaako tutkijan analyysi ja tulkinta tutkittavien kokemuksia. (Vilkkä 2005, 158–159).

Tutkimuksessa, joka on toteutettu laadullisesti, ei voida erottaa tutkimuksen toteuttamista ja sen luotettavuutta toisistaan. Tutkimusta toteutettaessa luotettavuuden arviointia tulee tehdä koko tutkimusprosessin ajan, sillä pohjimmiltaan tutkijoiden rehellisyys on tärkein luotettavuuden kriteeri. (Vilkkä 2005, 158–159.) Tämän vuoksi on tärkeää, että tutkijat tekevät yksityiskohtaisen selonteon tutkimusmenetelmistä sekä tutkimuksen eri vaiheista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226–228).

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on muistettava, että ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin keskeistä on tutkimuksen koherenssi eli sisäinen johdonmukaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135–136.) Tällöin opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida siinä käytettyjen lähteiden perusteella sekä läpi työn jatkuvalla raportoinnilla (Hirsjärvi ym. 2007, 109–110). Se, että raportointi on johdonmukaista ja sisältö antaa riittävästi informaatiota lukijalle, jotta hän voi muodostaa oman käsityksensä tutkimuksesta, lisää tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138). Tällöin lukijat voivat ymmärtää tutkimusta ja arvioida sen tuottamia tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138).

Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta voidaan arvioida usean eri osa-alueen avulla. Näitä ovat tutkimuksen uskottavuus, vahvistettavuus, kyllääntyneisyys sekä toistettavuus (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136–137; Hirsjärvi ym. 2007, 176–177). Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen tulosten ja johtopäätösten yhdenmukaisuutta tutkimuksen kohteen kanssa. Tässä korostuu erityisesti tutkijoiden oma suhtautuminen ja omat ennakkoluulot tutkittavaa ilmiötä kohtaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136–137.) Meillä oli oma näkemyksemme nuorten päihdekäyttäytymisestä sekä päihteettömyyden tukemisesta, mutta toisaalta meidät myös yllätti se, miten järkevästi osa nuorista ajattelee päihteettömyydestä. Pyrimme olemaan aineistoa analysoidessamme objektiivisia, mutta annoimme oman persoonan kuitenkin näkyä työssämme.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa tehdyt tulkinnot saavat tukea muista tutkimuksesta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136–137). Nuorten päihdekäyttäytymisestä ja nuorten päihteettömyyden edistämisestä on tehty paljon tutkimuksia, joten meillä oli paljon materiaalia, johon analyysimme tuloksia voi verrata. Analyysimme tulokset saivat tukea aiemmista tutkimustuloksista. Tämä lisää tutkimuksemme luotettavuutta ja analyysimme oikeellisuutta.

Kyllääntyneisyydellä, eli tutkimuksen saturaatiolla tarkoitetaan sitä, että kaikki olennainen tieto tutkimuksen kohteesta on saatu selville. Laadullisessa tutkimuksessa tämä tarkoittaa sitä, että aineisto alkaa ikään kuin toistaa itseään, mitään uutta ei enää ilmene, vaikka aineistoa olisi vielä lukematta. (Hirsjärvi ym. 2007, 177.) Tässä työssä kyllästyneisyys alkoi tulla ilmi käydessämme läpi keskustelupalstoille kirjoitettuja tekstejä. Samat asiat alkoivat toistua, kuten esimerkiksi se, että Päihdelinkin keskusteluissa päihteettömyyden tukemisessa useat näkivät merkittävänä lääkkeitä saadun avun.

Tutkimuksen toistettavuudella tarkoitetaan sitä, että toisen tutkijan tekemänä tulisi tutkimuksesta samanlainen lopputulos (Pyörälä 2002, 4). Varmistimme toistettavuutta tässä tutkimuksessa tekemällä molemmat aineistoista analyysin ja vertailemalla saatuja havaintoja keskenämme. Tämä vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta.

Olemme myös parantaneet työmme luotettavuutta lähdekritiikillä. Pyrkimyksenämme on ollut käyttää pääsääntöisesti 2000-luvulla ilmestyneitä teoksia lähteinä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Käytimme lähteinä myös mielestämme hyviä ulkomalaisia tutkimuksia ja artikkeleita lisäämään työn luotettavuutta ja uskottavuutta.

5.2 Tutkimuksen keskeiset tulokset ja johtopäätökset

Nuorten asenteet päihteitä kohtaan

Sekä Suomi24:n että Päihdelinkin keskustelupalstoilta asenteet päihteitä kohtaan olivat hyvin samansuuntaiset. Asteet olivat joko negatiivisia tai positiivisia, jolloin päihteet kuuluivat osaksi nuorten elämän tapaa. Suomi24:n sivustoilla oli hienoa huomata päihteettömien nuorten vahva kanta siihen, että päihteet ovat turhia, niitä ei tarvita ilonpitoon, hauskaa voi pitää ilman päihteitäkin. Nämä päihteettömät nuoret pysyivät vahvasti kannassaan, vaikka he olivat selkeästi vähemmistöä. Päihteiden käyttöön myönteisesti suhtautuvat nuoret taas näkivät päihteiden käytön ”siistinä” ja nuoruuteen kuuluvana asiana.

Päihdelinkin keskustelupalstoilla niin ikään päihteisiin suhtauduttiin joko myönteisesti tai kielteisesti, jolloin asenteena oli täysraittius. Hämmästyttävänä pidimme sitä, että suurelle osalle keskustelijoista päihteet ja niiden käyttö on osa elämää, vaikka lähes kaikilla heistä oli päihdeongelma, he olivat raitistumassa tai jo raitistuneet.

Päihteiden käyttöä edistävät tekijät

Päihdelinkin ja Suomi24 keskustelupalstojen analyysistä ilmeni muutamia isoja yhteisiä tekijöitä nuorten päihteiden käyttöä edistäviin tekijöihin. Näitä olivat nuorten huono itsetunto, ystävien painostus sekä päihteiden kuuluminen nuoruuteen ja juhlimiskulttuuriin.

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että ystävillä ja seurustelukumppaneilla on suuri vaikutus nuorten päihteiden käyttöön. Nuoren rakentaessaan identiteettiään (Fadjuhoff 2007, 9), päihteitä käyttävien ystävien muodostama sosiokulttuurinen ympäristö luo pohjaa nuoren päihteiden käytölle (Weitzman ym 2003; Pirskanen 2007, 29; Niemelä 2010, 109). Keskusteluista kävi ilmi, että pitääkseen vanhat ystävät ja saadakseen uusia ystäviä, nuorten on käyttäydyttävä kuten muutkin. Tämä käsitti myös päihteiden käytön. Nuorten huono itsetunto osaltaan ajoi heitä seuraamaan ystäviensä esimerkkiä. Nykyään nuoriin kohdistuu paljon odotuksia ja heille luodaan paineita niin ystävien kuin vanhempien suunnalta. Nuoren kokiessa riittämättömyyttä, hänen itse-

tuntonsa laskee ja näin ollen on ymmärrettävää, että hän alkaa käyttäytyä kuin muut ja ajautuu päihteitä käyttävään seuraan.

Merkittävänä yhtäläisyytenä keskusteluanalyysistä nousi esille päihteiden käyttö osana juhlimista ja hauskanpitoa. Pirskanen (2007) kirjoitti tutkimuksessaan nuorisokulttuurisesta mallista, jonka mukaan päihteet ovat osa ilonpitoa. Päihteiden avulla etsitään sosiaalisesti estotonta olotilaa sekä ehkäistään tylsyyttä. Nuoret saavat mallin päihteiden käyttöön aikuisilta. Suomalaisessa kulttuurissa on tapana käyttää runsaasti päihteitä, etenkin alkoholia, kansallisina juhlapäivinä. Onkin selvää, että aikuisten tulisi tarkastella omia asenteitaan päihteitä kohtaan, ovatko ne sellaisia, jotka he haluavat omien lastensa oppivan (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010; Niemelä 2010, 118).

Yllättävää oli, että Suomi24 sivustolla nuorten paha olo ei tullut keskusteluissa esille, kun taas Päihdelinkin keskusteluissa se oli merkittävä edistävä tekijä päihteiden käytössä. Päihdeongelman on todettu oleva yksi yleisimmistä nuorten mielenterveysongelmista (Tacke 2004). Nuoret kertoivat masentuneisuudestaan ja sanoivat päihteiden käytöllä lievittävät pahaa oloaan. Yllättävää oli havaita, että lähes jokainen päihdelinkin sivuille kirjoittanut nuori kertoi kärsivänsä masennuksesta päihdeongelman lisäksi. Monella heistä oli myös lääkitys masennukseen.

Suomi24 keskustelupalstalla nuorten mielestä rajoja pitää rikkoa ja kaikki kielletty on mielenkiintoista. Nuorten mielestä aikuisten ”jankuttamista” pidetään ärsyttävänä ja turhauttavana. Kuitenkin aikuisen tulisi keskustella päihteistä nuorten kanssa rakentavasti ja hyvässä hengessä. Aikuisen tulisi tietää missä nuori liikkuu, millaisessa seurassa ja mitä he tekevät. Liiallisen kontrolloinnin on kuitenkin todettu lisäävän nuorten kapinointia vanhempiaan vastaan ja halua rikkoa rajoja. (Pirskanen 2007, 24.) Huolestuttavaa on, että nuoret tietävät päihteiden haitalliset vaikutukset keholle, mutta siitä huolimatta he ovat halukkaita käyttämään päihteitä.

Päihteettömyyttä edistävät tekijät

Keskustelupalstojen ainoa yhteinen tekijä päihteettömyyden tukemisessa oli ystäväpiiri jossa nuori viettää aikaansa. Päihteettömät ystävät nähtiin voimavarana olla aloittamatta päihteiden käyttöä tai olla käyttämättä päihteitä. Suomi24 sivustolla päihteettömät nuoret toivoivat, että ystäväpiirissä olisi heidän lisäksi edes yksi nuori joka

ei käyttäisi päihteitä. Päihdelinkin sivustolla tärkeäksi nähtiin myös poispääsy päihteitä käyttävistä kaveriporukoista. Toisaalta, jos päihteettömät ystävät edistävät päihteettömyyttä, nähtiin päihteitä käyttävillä ystävillä olevan päinvastainen vaikutus.

Suomi24 keskustelupalstojen eräs merkittävä ero Päihdelinkin keskustelupalstoihin oli, että nuoret nostivat hyvän itsetunnon yhdeksi päihteettömyyttä edistäväksi tekijäksi. Nämä nuoret kestävät paremmin ympäristön ja ystävien luomia paineita, eivätkä he ole houkuteltavissa käyttämään päihteitä. He pystyvät kieltäytymään tarjotuista päihteistä ilman, että kokevat yksinäisyyttä tai tulevansa syrjityksi. Päihdelinkin keskustelupalstoilla vastaavasti huono itsetunto nähtiin päihteiden käyttöä edistävänä tekijänä, mutta hyvää itsetuntoa ei liitetty keinoksi pysyä päihteistä erossa.

Toinen oleellinen tulos Suomi24:n keskustelupalstojen analyysissä nuorten päihteettömyyden edistäjänä oli, että nuoret eivät halunneet tuottaa pettymystä vanhemmilleen. Nämä nuoret kokivat hyvien perhesuhteiden ja hyvien välien vanhempiin olevan päihteettömyyttä edistävä tekijä. Tämä mielestämme kertoo nuorten luottamuksesta ja kunnioituksesta vanhempiaan kohtaan. Toisaalta kyse voi myös olla pelosta ja häpeästä, ettei haluta näyttäytyä päihtyneinä vanhemmille. Myös Pirskasen (2007, 24) tutkimuksessa käy ilmi, että nuoren hyvät välit vanhempiin sekä vanhemmalle uskottumisen mahdollisuus ovat suojaavia tekijöitä päihteiden käytöltä.

Päihteettömyyttä edistävät asiat, jotka nousivat useaan kertaan esille vain Päihdelinkin keskustelupalstoilta, olivat yhdistysten, tukihenkilön ja vertaistuen apu. Erityisesti Nuoret Alkoholistit ja Anonyymit Alkoholistit nousivat esille. Nuoret kokivat tärkeäksi saada puhua ihmisten kanssa, joilla itsellään on samanlaisia kokemuksia. He myös kokivat tärkeäksi sen, että joku kuuntelee heidän kokemuksiaan, ahdistustaan ja pelkojaan päihteettömästä elämäntavasta. Kuitenkin nuoret pelkäsivät ottaa yhteyttä yhdistyksiin ja tukihenkilötoimintaan, sillä he pelkäsivät epäonnistuvansa raitistumisyrityksessään ja tuottavansa näin pettymyksen paitsi itselleen, myös tukihenkilölle.

Toinen vain Päihdelinkin keskustelupalstoilla esiin noussut päihteettömyyttä tukeva tekijä oli lääkkeet. Moni näki disulfraamin (Antabus®) olennaisena osana alkoholista eroon pääsyä, mutta myös rauhoittavat lääkkeet ja unilääkkeet, kuten bentsodiatsepiinit (Diapam®, Opamox®, Tenox®), pregabaliinin (Lyrica®), venlafaksiinin (Efexor®) ja topiramaatin (Topimax®). Tämä oli yllättävää, sillä runsaan lääkkeiden käytön päihteettömyyteen pyrkimisessä voidaan nähdä myös johtavan lääkeriippuvuu-

teen ja edelleen päihdekierteeseen. Kuitenkin runsas lääkitys päihteettömyyden tavoittelussa tuntui olevan ehto raitistumisyrityksille. Lääkkeitä käytettiin kestämaan vieroitusoireita ja pitämään ajatukset poissa alkoholista ja huumeista.

5.3 Tutkimustulosten hyödynnettävyys

Keskusteluanalyysimme tuloksia voidaan hyödyntää preventiivisessä nuorten päihdetyössä ja keskusteluissa päihdeongelman nuoren kanssa. Sosiaalisen median keskustelupalstojen keskustelut osoittivat nuorten tarvitsevan paljon enemmän tietoa päihteistä ja tukea päihteettömässä elämäntavassa. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että nuorille olisi enemmän päihdekeskusteluja luotettavien aikuisten kanssa. Näissä he voisivat ilmaista omia ajatuksiaan ja tunteitaan päihteistä ja niihin liittyvistä asenteista.

Keskusteluanalyysin tuloksia voidaan hyödyntää myös sosiaali- ja terveysalan opinnoissa puhuttaessa nuorten päihteettömyyden edistämisestä ja tukemisesta. Usein sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset työskentelevät lähellä nuoria, esimerkiksi koulu-terveydenhuollossa, jolloin päihteistä keskustelu kuuluu heidän jokapäiväiseen työnsuhteeseensa.

5.4 Jatkotutkimusaiheet

1. Nuorten tiedot päihteistä ja niiden haittavaikutuksista ovat osittain virheellisiä. Olisi hyvä selvittää, mitkä asiat erityisesti ovat virheellisiä, jotta preventiivistä päihdetyötä voisi kohdentaa paremmin nimenomaan niihin asioihin, joista nuoret eivät tiedä.

2. Nuorten tiedot päihteistä ovat virheellisiä ja nuoret levittävät toisilleen runsaasti virheellistä tietoa päihteistä ja niiden haittavaikutuksista. Kehittämistyönä olisi hyvä toteuttaa ”nettihoitaja”-idealla pilotointi sellaiselle sosiaalisen median keskustelupalstalle, jossa nuoret keskustelevalle päihteistä. Tavoitteena olisi kertoa nuorille oikeita asioita ja tietoon pohjautuvaa tietoa päihteistä, niiden aiheuttamista haitoista ja riip-

puvuudesta. Pilotoinnin jälkeen voisi kerätä nuorten ajatuksia ja kokemuksia hankkeesta.

5.5 Ammatillinen kehittyminen opinnäytetyöprosessissa

Opinnäytetyön tekeminen on pitkä ja haastava prosessi. Prosessi haastaa opiskelijan organisointikyvyn ja taidon suunnitella elämää eteenpäin. Opinnäytetyöprosessin aikana on tärkeää tehdä aikataulusuunnitelma sekä ymmärtää aikatauluttamisen merkitys työn etenemiseen. Meillä tämän työn toteuttaminen alkoi myöhään erinäisten ongelmien vuoksi. Vaikka saimme työsuunnitelman ajoissa valmiiksi, itse tutkimuksen tekeminen viivästyi. Tässä erityisesti olisimme voineet käyttää aikaa hyväksi etsimällä jo tuolloin lisää lähteitä ja teoriaa lopullista tuotosta varten. Emme ymmärtäneet vielä silloin, miten paljon aineiston kerääminen ja analysointi vie aikaa. Vasta myöhemmin ymmärsimme organisoinnin ja hyvän suunnittelun merkityksen prosessin aikana.

Opinnäytetyö antaa tekijälleen paljon tietoa tutkittavasta aiheesta ja ilmiöistä, jota siihen liittyy. Nuorten päihdekäyttäytymisestä on paljon aiempia tutkimuksia ja lähteitä löytyy runsaasti. Tässä haastavaa oli pitäytyä vain siinä materiaalissa, joka liittyi meidän työhömmе. Lähdekirjallisuutta tutkiessa oli opittava myös tunnistamaan luotettavat lähteet epäluotettavista. Prosessin aikana lähdekritiikki ja tiedonhakutaidot erityisesti kehittyivät. Näistä taidoista on myös hyötyä työelämässä, sillä sielläkin joutuu hakemaan tietoa, pitämään osastotunteja tai jopa koulutuksia, jolloin oikean tiedon saaminen on erittäin tärkeää.

Lähteet

Alkoholilaki L 1994/1143. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 5.3.2012]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941143>

Brown, JD. & Wissow, LS. 2009. Discussion of Sensitive health topics with youth during primary care visits: Relationship to youth Perceptions of care. *Journal of Adolescents Health* 44–54.

Bränström, R., Sjöström, E. & Andersson, S. 2007. Individual, group and community risk and protective factors for alcohol and drug use among Swedish adolescents. *European Journal of Public Health* 18, 12–18.

ESPAD 2007. The 2007 Espad Report [viitattu 7.3.2012]. Saatavissa: http://www.ias.org.uk/newsroom/uknews/2009/news300309/espadreport_mar09.pdf

Fadjukoff, P. 2007. Identity formation in adulthood. Väitöskirja. Studies in education, psychology and social research. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.

Forsell, M., Virtanen, A., Jääskeläinen, M., Alho, H. & Partanen, A. 2010. Huumetilanne Suomessa. Raportti 40/2010. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus

Haasio, A. 2008. Kaikki irti Internetistä. Helsinki: BTJ Finland Oy

Henkilötietolaki L 1999/523. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 23.3.2012]. Saatavissa: [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523?search\[type\]=pika&search\[pika\]=henkil%C3%B6tietolaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523?search[type]=pika&search[pika]=henkil%C3%B6tietolaki)

Herranen, J. 2010. Toisin tekemisen paikka? Ehkäisevää päihdetyötä nuoren silmin. Teoksessa Kylmäkoski, M., Pylkkänen, S. & Viitanen, R. (toim.) Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu 26–44.

Hibell, B., Guttormsson, U., Ahlström, S., Balakireva, O., Bjarnason, T., Kokkevi, A. & Kraus, L. 2007. The 2007 ESPAD Report. The European School Survey Project on

Alcohol and Other Drugs. Modintryckoffset AB, Stockholm [viitattu 1.3.2012]. Saatavissa: http://www.ias.org.uk/newsroom/uknews/2009/news300309/espadoreport_mar09.pdf

Hiller-Ikonen, A. 1999. Laadullinen sisällön analyysi. Tampereen yliopisto [viitattu 16.11.2011]. Saatavissa: <http://www.uta.fi/laitokset/hoito/wwwoppimateriaali/luku5f.html>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Holmila, M. & Helasti, K. 2001. Sallia vai kieltää? Vanhempien käyttämät keinot 15-vuotiaiden päihdekasvatuksessa. Yhteiskuntapolitiikka 66, 169–172.

Holmila M., Karlsson T. & Raitasalo K. 2007. Alaikäisten alkoholihaikintojen sietämätön helppous. Teoksessa: Tigerstedt, C. (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Alkoholi ja huumeututkijain seura, 149–160.

Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Päihteiden käytön ehkäisy. Opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Terveiden edistämisen keskus. Helsinki: Opetushallitus.

Huttunen, J. 1998. Päihteiden käyttö- uhka yhteiskunnallemme. Kansanterveys –lehti 1/1998 [Viitattu 10.10.2011]. Saatavissa: http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_1998/8_1998/paihteiden_kaytto_-_uhka_yhteiskunnallemme/

Huumauslainelaki L 2008/373. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 5.3.2012]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373>

Kekki, H-L. & Palmi, S. 2008. Nuorten kokemuksia terveyttä edistävästä valmennuksesta urheiluseuroissa. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos.

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Koskenvuo, M. & Mattila, K. 2009. Terveiden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Terveysportti [viitattu 6.9.2011]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001&p_haku=sairauden%20ehk%E4isy

Kouluterveyskysely 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 28.1.2012]. Saatavissa: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Lindström, B. & Eriksson, M. 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen- teoria terveyden resursseista. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveiden edistäminen. Teorioista toimintaan. Porvoo: WSOYpro Oy, 32–52.

Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008. Kouluterveyskysely 1998–2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Stakesin raportteja 23/2008. Helsinki [viitattu 27.2.2012]. Saatavissa: <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R23-2008-VERKKO.pdf>

Lönnqvist, J. 2009. Alkoholipolitiikka Suomessa. Duodecim. 8, 887–888.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2010. Suositukset nuorten päihteiden käytön ehkäisylle [viitattu 16.11.2011]. Saatavissa: <http://www.mll.fi>

Metso, L., Ahlström, S., Huhtanen, P., Leppänen, M. & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2007. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 6/2009. ESPAD-tutkimuksen tulokset. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos

Mikkola, T. & Seppälä, P. 2004. Huumeet internetissä ja nuorisokulttuureissa. Havaintoja huumeiden merkityksistä ja riskikäsitteistä käyttäjäpiireissä. Stakes Raportteja 287. Helsinki: Stakes.

Myllyhoito 2011. Päihderiippuvuuden toteaminen [viitattu 6.9.2011]. Saatavissa: <http://www.myllyhoito.fi/riippuvuudestatoipumiseen/paihderiippuvuudentoteaminen>

Niemelä, S. 2009. Nuorten päihdeongelmien hoito ja ehkäisy. Teoksessa Aalto, M., Koski-Jännes, A. & Tammi, T. (toim.) Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita, 49–58.

Niemelä, S. 2010. Perheen ja yhteisöjen rooli nuorten alkoholin käytössä. Teoksessa: Seppä, K., Alho, H. & Kiianmaa, K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim 107–118.

Parrila, S. 2002. Perhepäivähoito osana suomalaista päivähoitojärjestelmää. Näkökulmia perhepäivähoidon laatuun ja sen kehittämiseen. Väitöskirja [viitattu 23.3.2012]. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Saatavissa: <http://herkules.oulu.fi/isbn9514268741/>

Pasanen, H. 2010. ”Mut eihän nörtit dokaa!” Verkko ja pelaaminen nuorten ehkäisevässä päihdetyössä. Teoksessa Kylmäkoski, M., Pylkkänen, S. & Viitanen, R. (toim.) Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 176–188.

Pirskanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Pirskanen, M. & Pietilä A-M. 2010. Toimintamalleja nuoren ja terveysalan ammattilaisen kohtaamisessa – tavoitteena päihteettömyyden edistäminen. Teoksessa Pietilä, A-M (toim.) Terveiden edistäminen. Teorioista toimintaan. Porvoo: WSOYpro OY, 151–164.

Pirskanen, M., Pietilä, A-M & Laukkanen, E. 2006. Nuoret ja päihteisiin liittyvä terveyskeskustelu – varhaisen puuttumisen menetelmien kehittäminen koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa. Hoitotiede 18, 58–68.

Pylkkänen, S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. 2009. Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. Humanistinen Ammattikorkeakoulu.

Pyörälä, E. 2002. Johdatus laadullisen tutkimuksen metodologiaan. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos [viitattu 10.3.2012]. Saatavissa: <http://www.valt.helsinki.fi/yleope/kvali/kvali1.pdf>

Päihdehuoltolaki L 1986/41. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 6.3.2012]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Päihdehuoltoasetus L 1986/653. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 6.3.2012]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860653>

Päihdelinkki 2006. Miten elää huolen kanssa? [Viitattu 6.9.2011]. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/puheeksi/2-miten-elaa-huolen-kanssa>

Rakel, D., Guerrera M., Bayles, B., Desai, G. & Ferrara, E. 2008. CAM Education: Promoting a Salutogenic Focus in Health Care. The Journal of Alternative and Complementary Medicine 14, 87– 93.

Rongas, A. 2010. Sosiaalisen median palvelut ja välineet hyötykäyttöön. Opetushallitus [viitattu 8.9.2011]. Saatavissa: http://www.edu.fi/materiaaleja_ja_tyotapoja/tvt_opetuksessa/mika_ihmeen_sosiaalinen_media

Salekari, L. 2005. Kunnollinen sukupolvi tulee. Tilastokeskus [viitattu 14.11.2011]. Saatavissa: http://www.stat.fi/tup/tietoaika/ta_06_05_nuoret.html

Salmi, V. 2008. Nuorten rikoskäyttäytyminen 1995–2008. Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos [viitattu 14.11.2011]. Saatavissa: <http://www.optula.om.fi>

Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. Hoitotyön Etiikka. Helsinki: Edita Prima.

Schinke, SP., Fang, L. & Cole KCA. 2008. Substance use among early adolescents girls: Risk and protective factors. Journal of Adolescents Health 43, 191–194.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Nuorten terveystapatutkimus 2009. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2009 [verkkajulkaisu], [viitattu 14.11.2011]. Saatavissa: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1478206

Stakes 2006. Laatutähteä tavoittelemassa. Ehkäisevän päihdetyön kriteerit [viitattu 12.11.2011]. Kuopio ja Helsinki 2006. Saatavissa:
http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/EC80AF22-E280498BA05BB1839EA118DF/0/laatutahtea_tavoittelemassa.pdf

STM 2008. kansallisten terveyserojen kaventamisohjelma 2008-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:16

STM 2009a. Nuorten terveystapatutkimus 2009. Nuorten tupakkatuotteiden ja päih-teiden käyttö 1977–2009 [verkkojulkaisu], [viitattu 14.11.2011]. Saatavissa:
http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1478206

STM 2009b. Huumausainepolitiikan kertomus v. 2008 valtioneuvostolle [verkkojulkai-su] [viitattu 16.11.2011]. Saatavissa:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE10083.pdf

STM 2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihtei-den käyttö 1977–2011. [verkkojulkaisu], [viitattu 13.1.2012]. Helsinki 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:10 Saatavissa:
http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1563268

Tacke, U. 2004. Nuorten päihteen käyttö. TherapiaFennica. Kandidaattikustannus Oy [Viitattu 10.10.2011]. Saatavissa:
http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_p%C3%A4ihteenk%C3%A4ytt%C3%B6

Tammi, T. 2006. Nuorten huumeiden käytön ehkäisytöimikunnan tuloksia [verkkojul-kaisu]. A-klinikkasäätiö [viitattu 12.8.2011]. Saatavissa:
<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/357-nuorten-huumeiden-kaytonehkaisytoimikunnan-tuloksia>

Tanhua, H., Virtanen A., Knuuti, U., Leppo, A. & Kotovirta, E. 2011. Huumetilanne Suomessa. Raportti 62/2011. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos.

Terveysportti 2011. Addiktio [verkkojulkaisu], [viitattu 6.9.2011]. Saatavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00011

The Prevention Researcher 2010. Social Media and youth [viitattu 6.3.2012]. Saatavissa: http://www.nxtbook.com/nxtbooks/integratedresearchsrvcs/pr_201012/#/0

THL 2011a. Neuvoa antavat. Ehkäisevä päihdetyö [viitattu 16.11.2011]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ehkaiseva-paihdetyo

THL 2011b. Nuorten tupakointi [viitattu 24.2.2012]. Saatavissa: http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/tupakka/nuorten_tupakointi

THL 2011c. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2011. Nuorten terveystapatutkimus [viitattu 24.2.2012]. Saatavissa: http://www.ktl.fi/attachments/tupakka/tupakointi_nuoret_2011.pdf

THL 2011d. Alkoholiohjelman tavoitteet 2008–2011 [viitattu 10.1.2012]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/alkoholiohjelm

Tilastokeskus 2010. Sosiaalinen media vahvasti läsnä nuorten arjessa [verkkojulkaisu], [viitattu 13.10.2011]. Saatavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2010/art_20101222_002.html

Tilastokeskus 2011. Tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkojulkaisu]. 1. Internetyhteydet ja internetin käyttö [viitattu 19.1.2012]. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi_2011_2011-11-02_kat_001_fi.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Tupakkalaki L 1976/693. Finlex. (Uudistettu 2010) Lainsäädäntö [viitattu 7.3.2012]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen [viitattu 16.2.2012]. Saatavissa: http://www.tenk.fi/hyva_tieteellinen_kaytanto/index.html

Tveiten, S., Hauckland, M. & Onstad, R.F. 2011. The patients voice- empowerment in psychiatric context. Vård I Norden 31, 20–24.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. 1–3., painos. Helsinki: Tammi.

Weitzman ER., Nelson, TF. & Wechler H. 2003. Taking up binge drinking in college: the influences of person, social group and environment. *Journal of Adolescent Health* 32, 26–35.